

Ich werde ein für alle Mal schlank

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	7
Diäten: Trugschluss auf Kosten der Gesundheit.....	9
Gesundheitliche Folgen einer Diät	13
Das Immunsystem wird geschwächt.....	13
Müdigkeit nimmt zu und Konzentrationsfähigkeit ab	13
Haarausfall und schlaffe Haut	14
Schäden am Herz.....	14
Sechs Diät-Mythen und die Wahrheit dahinter	15
Mythos eins: Kalorienzählen ist wichtig.....	16
Mythos zwei: Obst ist gut zum Abnehmen	17
Mythos drei: Fett macht Fett	18
Mythos vier: Sport muss sein	20
Mythos fünf: Alle zwei bis drei Stunden essen	21
Mythos sechs: Alkohol ist ein Tabu	22
Epigenetik – Der Weg zum dauerhaften Schlanksein	24
Was genau ist die Epigenetik?.....	25
Die epigenetische Ernährung auf dem Prüfstand	26
Die Vorteile der epigenetischen Ernährung.....	28
Die Schlankheits-Formel: Für immer schlank.....	30
Drei Schlüssel für einen langfristigen Erfolg	30
Schlüssel eins: Sie essen nur noch, wenn Sie echten Hunger verspüren.....	31
Der Magenhunger	32
Der Augenhunger	32
Der Nasenhunger	33
Der Mundhunger.....	33
Der Geisthunger	34
Der Herzhunger	34
Der Zellhunger.....	35

Schlüssel zwei: Ihre Zuckersucht besiegen	35
Positive Auswirkungen auf das Herz	37
Ein besseres Hautbild	37
Verbesserung der Stimmung.....	37
Verbesserte Schlafqualität	38
Schlüssel drei: Langfristige Umstellung statt Diät.....	39
Eine Umstellung erfordert Zeit.....	40
Achten Sie auf Ihre Getränke	40
Essen, aber richtig	41
Drei Schalter, um den Gewichtsverlust zu beschleunigen	43
Schalter eins: Intermittierendes Essen.....	43
Verbesserung der Selbstheilungsprozesse.....	45
Positive Wirkung auf Blutzucker und Co.	45
Dauerhafte Gewichtsabnahme	45
Schalter zwei: Ernährung nach dem Glykämischen Index (GI).....	46
Die glykämische Last und ihre Bedeutung	48
Der glykämische Index und das Abnehmen	49
Schalter drei: Ein Festmahlzeiten-Tag.....	50
Die Wichtigkeit eines Festmahlzeiten-Tages	50
Sechs Schlankmacher-Tools	52
Tool eins: Ein klares Ziel vor Augen haben und dieses stets überprüfen	52
S = spezifisch.....	53
M = messbar	54
A = attraktiv	55
R = realistisch.....	55
T = terminiert.....	56
Tool zwei: Top-Lebensmittel mit einem niedrigen glykämischen Index.....	56
Tool drei: Fett und Protein als Hüftspeck-Killer	62
Die Wirkung von Protein und Fett	62
Tool vier: Die geeigneten Mahlzeiten kreieren.....	69
Das Frühstück	70
Das Mittagessen	72
Das Abendessen	73
Das Dessert.....	74
Der Snack.....	77

Tool fünf: Lecker, leichte Rezepte ohne Kohlenhydratkoma	79
Rezeptideen für das Frühstück	80
Milchshake mit Beeren	80
Putzmunter-Shake	81
Angefrorene Himbeer-Creme	82
Aprikosenquark mit Mandeln	83
Himbeercreme mit Tofu	84
Spiegelei mit Bacon.....	85
Rezeptideen für das Mittagessen	86
Buntes Gemüse mit Kräuter-Dip.....	86
Gebackene Sardinen mit Fenchel-Orangen-Salat	87
Gemüsepfanne mit Putenbrust	89
Tomatensalsa mit Schnittchen.....	90
Sellerieküchlein mit Sardellensauce	91
Rezeptideen für das Abendessen	93
Gemüsesuppe mit Käsewürfel	93
Heringssalat mit rote Beete	95
Kichererbsen mit gebackenem Heilbutt	96
Putenbrust mit Thunfischcreme	97
Sesam-Hähnchen mit karamellisierten Karotten	99
Rezeptideen für Desserts.....	101
Himbeer-Eis	101
Panna Cotta	102
Mandel-Plätzchen.....	103
Erdnuss-Riegel	104
Sorbet	105
Rezeptideen für Snacks.....	106
Kichererbsen-Dip	106
Gurken-Lachs-Carpaccio	107
Thunfisch-Dip.....	108
Quark trifft auf Pflaume	109

Tool sechs: Experten-Tipps und -Tricks	110
Schwarzer Kaffee macht schön und schlank	110
Im Schlaf Gewicht verlieren	111
Den Morgen mit einem Glas Wasser beginnen	113
Kauen Sie keinen Kaugummi mehr	115
Stress vermeiden, hilft beim Abnehmen.....	116
Keine Ausreden mehr	117
Tipps, wie Sie in Sekundenschnelle Ihr Mindset verbessern können	118
Das eigene WARUM kennen	118
Lassen Sie die Angst hinter sich und entscheiden Sie sich für den Mut	118
Glauben Sie an sich selbst	118
Schlusswort	120

Einleitung

Ein schlanker, schöner und makelloser Körper. Das ist nicht nur der Traum vieler Frauen. Auch immer mehr Männer wünschen sich schlank zu sein. Wobei jedoch sicherlich das weibliche Geschlecht weitaus mehr unter dem Übergewicht leidet. Während der Bierbauch beim Mann unter Umständen noch als sexy gilt, sind gewichtsbedingte Cellulite und Co. alles andere als erotisch.

Doch wie bekommt Frau oder Mann nun den Körper, in dem man sich wohlfühlt und mit dem man auch all die Kleidung tragen kann, die uns von der Modewelt vorgeschlagen wird? Im ersten Moment wird ein dann sicherlich eine der zahlreichen Diäten durch den Kopf schießen.

Mittlerweile gibt es unterschiedliche Diätformen, die für die verschiedensten Abnehmerfolge gedacht sind. Wer sich jedoch schon einmal auf das Wagnis Diät eingelassen hat, wird wissen, dass die Erfolge eher semiproduktiv sind. Wenn tatsächlich mit FDH und Co. Gewicht verloren werden kann, lassen sich diese verloren geglaubten Pfunde spätestens nach zwei oder drei Wochen der normalen Ernährung wieder auf den Hüften oder am Bauch finden. Und im schlimmsten Fall bringen die verlorengegangenen Fettpölsterchen auch noch einige ihrer Freunde mit. So hat man am Ende doppelt oder dreifach so viele Fettpölsterchen wie vor der Diät.

Solche Erfahrungen frustrieren unheimlich. Und nicht selten stellt sich in diesem Fall auch eine Resignation ein. Warum also abnehmen, wenn am Ende das verloren geglaubte Gewicht doch wieder den Zeiger auf der Waage ausschlagen lässt? Diäten sind sicherlich nicht die ultimative Lösung, um dauerhaft Gewicht zu verlieren und das neue Körpergefühl auch halten zu können.

Was wäre aber, wenn ich Ihnen eine Methode vorstellen könnte, mit der Sie effektiv Gewicht verlieren können und dieses am Ende auch dauerhaft halten? Diese Methode erfordert nicht einmal viel Anstrengung und Sie müssen auch nicht Ihre Ernährung komplett umkrempeln. Klingt zu schön, um wahr zu sein? Das ist es jedoch!

Ich möchte Sie mit der Schlankheits-Formel bekanntmachen. Mit dieser Methode werden Sie in der Lage sein innerhalb eines absehbaren Zeitraumes ungeliebte Fettpölsterchen für immer loszuwerden. Aber vielmehr noch: Sie werden eine ganz neue Einstellung zu verschiedenen Lebensmitteln erhalten und sich zeitgleich viel bewusster und gesünder ernähren. Diese Tatsache wiederum spiegelt sich anschließend nicht nur auf der Waage wider, sondern Ihr gesamter Organismus wird von dieser einzigartigen Methode profitieren.

Auf den folgenden Seiten dieses Buches werde ich Ihnen die Schlankheits-Formel erklären und Sie Schritt für Schritt in diese Methode einführen, so dass Sie am Ende den schlanken, straffen und schönen Körper haben, den Sie sich schon immer gewünscht haben. Vergessen Sie Diäten, Ernährungstipps oder aufwendige Ernährungsumstellung. Der Weg zum Traumgewicht ist viel einfacher als Sie es sich just in diesem Moment noch vorstellen können.

Diäten: Trugschluss auf Kosten der Gesundheit

In der heutigen Zeit findet jeder, der abnehmen möchte, die passende Diät für sich



und seinen Lebensstil. Das Internet ist voll mit unterschiedlichsten Formen und Methoden, die dabei helfen sollen, das überschüssige Gewicht loszuwerden. Dabei zeichnen sich die meisten Diäten durch einen Verzicht aus. So soll

beispielsweise auf bestimmte Lebensmittel während der Diät verzichtet werden, um den Körper zur natürlichen Fettverbrennung anzuregen. Dieser Verzicht wiederum führt jedoch meistens dazu, dass wir noch mehr Appetit oder sogar Heißhunger auf die vermeintlich verbotenen Lebensmittel haben. Wer dann nicht über eine starke Willenskraft verfügt, hat eigentlich schon verloren und kann die Diät als gescheitert betrachten.

Aber selbst bei einem starken Durchhaltevermögen und einer ausgeprägten Willenskraft steht der Erfolg einer Diät doch eher auf wackeligen Beinen. Denn spätestens nach Ablauf der Diätzeit wird wieder zum normalen Essverhalten zurückgekehrt. Und diese Rückkehr ruft auch den gefürchteten Jo-Jo-Effekt auf den Plan. Dieser ist schuld daran, dass die meisten Menschen nach einer Diät oftmals doppelt oder sogar dreifach an Gewicht wieder zulegen als sie während der Diät verloren haben.

Im Großen und Ganzen sind Diäten eigentlich nichts weiter als Geld- und Zeitverschwendung. Denn ein dauerhafter Erfolg kann sich selbst mit der besten Diät nicht einstellen. Dennoch sind Diäten beliebt und es scheint als würden sie im Laufe der Jahre immer mehr an Popularität gewinnen. Das liegt unter anderem auch daran,

dass die Diät immer noch als effektives Mittel zum Abnehmen gilt - obwohl zahlreiche Studien schon das Gegenteil beweisen konnten.

Diäten werden im Internet oder auch in verschiedenen Zeitschriften beworben. Und aufgrund dieser Popularität tappen auch immer mehr Menschen in die Diätfallen. Dabei muss auch gesagt werden, dass die Diäten eine große Zielgruppe anvisieren.

Denn rund 64 Prozent der Männer und 49 Prozent der Frauen gelten in Deutschland als übergewichtig. Und die Tendenz steigt immer weiter nach oben. Aufgrund dieser wachsenden Tendenz ist es also auch nicht verwunderlich, dass jedes Jahr Hunderte von neuen Diät Ratgebern auf dem Markt erscheinen. Abgesehen von diesen Ratgebern sollte uns diese Tendenz jedoch auch etwas zu bedenken geben.

Eine solch hohe und stetig wachsende Tendenz ist ein klares Signal dafür, dass etwas grundsätzlich in unserem Verhältnis zum Essen nicht stimmt. Um auf die Diäten zurückzukommen: Mithilfe einer Diät kann das Verhältnis zum Essen nicht verändert oder gar verbessert werden. Im Gegenteil, es verschlimmert sich nur noch! Erschwerend kommt hinzu, dass Diäten oftmals Nahrungsmittel verbieten, die für den Körper eigentlich von elementarer Bedeutung und entsprechend wichtig sind. Wir verzichten also während einer Diät eigentlich auf Lebensmittel, die wir unserem Körper zuführen sollten und greifen stattdessen auf andere Nahrungsmittel zurück, die einen weniger positiven Effekt auf unseren gesamten Organismus haben.

Zwar ist es möglich, mit Diäten 5 bis 10 Prozent des Körpergewichtes innerhalb der ersten Monate zu verlieren. Doch am Ende der Diät kommen die Pfunde, wie bereits erwähnt, wieder zurück. Doch woran liegt das eigentlich?

Natürlich spielt in erster Linie die Ernährung eine entscheidende Rolle. Während einer Diät folgen wir einem entsprechenden Plan und verzichten auf spezielle Lebensmittel, die vermeintlich eine Gewichtszunahme begünstigen würden. Nach Ablauf der Diät kehren wir dann zu unserem normalen Essverhalten zurück und nehmen entsprechend auch die Nahrungsmittel zu uns, die uns während der Diät verwehrt

wurden. So nehmen wir in den meisten Fällen wieder mehr Kalorien zu uns als unser Körper eigentlich benötigt. Dies ist jedoch nicht wirklich der Hauptgrund, weshalb es uns so schwer fällt während einer Diät Gewicht zu verlieren und dieses am Ende auch halten zu können.

Der entscheidende Hauptfaktor, der auch nur sehr selten thematisiert wird, ist der Stress. Jegliche Form einer Diät oder des Abnehmens stresst unseren Körper immens. Nicht nur Organe wie Herz und Gehirn werden auf diese Weise gestresst, sondern unser ganzer Körper gerät regelrecht aus dem Gleichgewicht. So lässt sich auch erklären, dass viele Menschen während einer Diät anfälliger für Erkältungen sind. Weiterhin lassen sich auch Schlafprobleme oder zunehmende Unruhe bei den Betroffenen beobachten.

Als wenn das nicht schon genug wäre, hat Stress auch eine fatale Wirkung auf unser Hungergefühl. Sind wir gestresst, können wir unser Essverhalten viel schlechter kontrollieren. So bringt uns eine Diät in einen regelrechten Teufelskreis, der nur sehr schwer zu durchbrechen ist.

Ein weiterer Punkt, weshalb der Gewichtsverlust nicht immer so funktioniert, wie wir es uns vorstellen, begründet sich in unserer Hirnstruktur. Ja, Sie haben richtig gelesen: Auch unser Gehirn nimmt einen elementaren Stellenwert ein, wenn es darum geht, dass wir Gewicht verlieren wollen.

In unserer heutigen Zeit sehen wir uns einem ständigen Überangebot von kalorienreichen Lebensmitteln konfrontiert. Und diese kalorienreichen Lebensmittel haben meist nur ein Ziel: Unser natürliches Belohnungssystem anzusprechen. Wenn wir uns nun also in diesem Teufelskreis einer Diät befinden und zudem auch sehr impulsiv sind, werden wir größere Probleme mit dem Widerstehen haben. Das Hungergefühl oder auch der Geruch eines leckeren Lebensmittels führt dazu, dass wir nicht widerstehen können und der Versuchung nachgeben.

So kann im Umkehrschluss auch gesagt werden, dass impulsive Menschen weitaus größere Probleme beim Gewichtsverlust haben als andere. Das Scheitern einer Diät wird demnach auch von unserer Impulsivität beeinflusst. Das war jetzt aber nur mal am Rande erwähnt.

Viel wichtiger ist, dass Sie sich vor Augen halten, dass Diäten auch eine negative Wirkung auf unsere gesamte Gesundheit haben können. So verändert jede Diät beispielsweise den Stoffwechsel. Entsprechend fällt auch ein dauerhaftes Abnehmen immer schwerer.

Ein weiterer Faktor macht die ganze Sache jedoch noch ein wenig schwieriger. Und damit wären wir wieder beim Thema Hungergefühl. Dieses ist während einer Diät ein vertrauter Begleiter. Aufgrund des Hungergefühls schüttet unser Körper allerdings vermehrt Hormone aus, die auch unseren Appetit erhöhen. Das Fatale an dieser Sache ist jedoch, dass der Körper auch dann noch mit dieser Hormonausschüttung beschäftigt ist, sofern wir wieder normal essen und die Diät hinter uns gelassen haben. So essen wir weitaus mehr als unser Organismus eigentlich benötigt. Dieses Ungleichgewicht im Stoffwechsel kann sich auch noch Jahre nach einer Diät zeigen.

Durch diese vermeintliche Gewichtszunahme, verändert sich auch unser Wohlbefinden. Wir werden unzufriedener mit unserem Körper und uns selbst und das wiederum führt dazu, dass wir gestresst sind. Durch diesen Stress schüttet der Körper erneut Hormone aus und der gesamte Teufelskreis beginnt wieder von vorne.



Abgesehen von diesem ständigen Teufelskreis, der nur schwer zu durchbrechen ist, haben Diäten aber leider in vielerlei Hinsicht einen eher negativen Einfluss auf unseren gesamten Organismus. Ich möchte Ihnen aufzeigen, wie Sie Ihren Körper schaden, wenn Sie sich für eine Diät entscheiden.

Gesundheitliche Folgen einer Diät

Bei den meisten Diäten geht es primär darum, den Körper weniger Kalorien zuzuführen als dieser benötigt. Bekommt unser Körper aber nicht ausreichend Energie und Nährstoffe, können sich verschiedene gesundheitliche Folgen einstellen. Auf Dauer können diese zu einer Gefahr werden.

Das Immunsystem wird geschwächt

Eine Diät geht immer mit einem Nähr- und Mineralstoffmangel einher. Dieser wiederum hat jedoch eine fatale und negative Wirkung auf das Immunsystem, denn dieses wird auf diese Weise geschwächt. So sind wir nicht nur anfälliger für Krankheiten und Erkrankungen, sondern mögliche Eindringlinge im Körper können auch schlechter bekämpft werden. Werden also Bakterien oder Viren nicht effektiv von der körpereigenen Abwehr bekämpft, kann dies eine längere Krankheitsdauer mit sich bringen. Das wiederum kann im schlimmsten Fall dazu führen, dass eine einfache Erkrankung, wie beispielsweise eine Erkältung, zu einer Bedrohung wird.

Müdigkeit nimmt zu und Konzentrationsfähigkeit ab

Wie bereits erwähnt, wird der Körper während einer Diät mit nur einer geringen Kalorienzufuhr versorgt. Das wiederum hat zur Folge, dass der Stoffwechsel verlangsamt wird. Eine Tatsache, der sich viele Menschen überhaupt nicht bewusst sind. Aber eigentlich ist es vollkommen logisch. Wenn der Körper nicht ausreichend Energie zur Verfügung gestellt bekommt, fährt er die Funktionen auf ein Minimum herunter.

Das bedeutet, nur lebensnotwendige Funktionen und Prozesse werden am Laufen gehalten. Darunter leidet vor allem die Konzentration, da auch das Gehirn nicht mit ausreichend Nährstoffen versorgt wird. In diesem Fall kann auch von einer Unterversorgung des Gehirns gesprochen werden. Diese Unterversorgung zeigt sich beispielsweise, durch eine langsame Arbeitsweise und durch die Unfähigkeit komplizierte Denkprozesse zu bewältigen. Durch die Reduzierung der Funktionen des Körpers fühlen wir uns zudem auch müde, schlapp und antriebslos. Der Mangel an Kalorien und Nährstoffen spiegelt sich somit also auch in unserem allgemeinen Wohlbefinden wider.

Haarausfall und schlaffe Haut

In der Regel zielt eine Diät eigentlich darauf ab, das eigene Körpergefühl und somit auch die Schönheit zu verbessern. Aber eigentlich passiert genau das Gegenteil. Denn durch die unzureichende Zufuhr an Nährstoffen können auch Haut und Haare unter einer Diät leiden.

So lässt sich beispielsweise beobachten, dass die Haare vermehrt ausfallen, während die Haut trocken oder schlaff wird. Aber woran liegt das? Ganz einfach, für das Wachstum und die Regeneration benötigen Haut und Haare Proteine und Mineralstoffe. Während einer Diät werden diese dem Körper aber nicht in ausreichender Menge zur Verfügung gestellt. Entsprechend können Haut und Haare sich auch nicht regenerieren bzw. wachsen.

Schäden am Herz

Während einer Diät werden in der Regel nicht zuerst die Fettdepots im Körper zum Schmelzen gebracht. Diesen Trugschluss wollen uns die unterschiedlichen Diätformen lediglich vermitteln. Es passiert etwas viel Schlimmeres im eigenen Organismus, sofern dieser nicht mit ausreichend Nährstoffen und Kalorien versorgt wird.

Denn bevor der Körper die eigenen Fettdepots angreift, stürzt er sich regelrecht auf das stoffwechselaktive Muskelgewebe. Und einer der wichtigsten Muskel in unserem Körper ist das Herz. Dieses muss jeden Tag Höchstleistungen erbringen und benötigt entsprechend auch die Unterstützung des gesamten Organismus. Durch eine Diät kann auch die Muskelmasse des Herzmuskels verringert werden, da diese vom Körper zur Energiegewinnung angezapft wird. Wenn dies passiert, können sich lebensbedrohliche Folgen einstellen. Neben der Muskelmasse des Herzmuskels kann auch die Atemmuskulatur beeinträchtigt werden.

Das sind nur einige gesundheitliche Folgen, die durch eine Diät verursacht werden. Zusätzlich können sich auch Verdauungsstörungen, Probleme mit der Galle, Mundgeruch, Schwindel oder Zahnfleischwunden einstellen. Diäten sind demnach alles andere als förderlich für das eigene Gewicht, aber vor allem nicht für die Gesundheit. Aber warum sind Diäten dennoch so beliebt unter den Abnehmwilligen? Das könnte unter anderem an den verschiedenen Diät-Mythen liegen, die immer noch im Umlauf sind.

Sechs Diät-Mythen und die Wahrheit dahinter

Sie kennen sicherlich auch die ein oder anderen Mythen, die sich um das Abnehmen ranken. Aber haben Sie sich eigentlich schon mal gefragt, was wirklich dahintersteckt und welche Wahrheit Sie wirklich kennen sollten? Ich möchte Sie über sechs populäre Diät-Mythen ein wenig genauer aufklären.



Mythos eins: Kalorien zählen ist wichtig

Keine Diät ohne das Zählen von Kalorien. Es ist fast schon wie ein Dogma, das zum Abnehmen dazugehört. Wer effektiv und dauerhaft Gewicht verlieren möchte, muss genau auf die Kalorien achten, die man am Tag zu sich nimmt.

Dabei ist das Kalorien zählen an sich so uneffektiv, wie die meisten Diätformen selbst. Denn Kalorie ist eben nicht gleich Kalorie. Dazu ein kleines Beispiel: Kalorien haben immer die gleiche Wirkung auf den Körper. So können Sie beispielsweise 1.000 Kalorien in Form von Obst und Gemüse zu sich nehmen oder sich aber auch für 1.000 Kalorien in Form von Süßigkeiten entscheiden. Natürlich sind die Kalorien aus dem Obst und Gemüse weitaus gesünder für den gesamten Organismus, aber in Bezug auf das Abnehmen hat es keine Auswirkungen. Ihr Körper nimmt 1.000 Kalorien auf - ganz gleich durch welche Lebensmittel. Wenn Sie also 1.000 Kalorien in Form von Süßigkeiten zu sich nehmen und am Tag aber 1.500 Kalorien verbrauchen, werden Sie trotz der süßen Versuchung abnehmen.

Die Kalorienzahl ist nicht so entscheidend, wie beispielsweise die Zusammensetzung der Lebensmittel. Es spielen also beim Abnehmen weitaus mehr Faktoren eine entscheidende Rolle als lediglich die Anzahl der Kalorien. So ist beispielsweise die Nährstoffzusammensetzung oder auch die körperliche Veranlagung viel wichtiger. Hinzu kommt die Tatsache, dass der Kalorienverbrauch viel höher eingestuft wird.

Entsprechend ist das Kalorien zählen auch nicht sonderlich effektiv, wenn Sie abnehmen wollen. Es handelt sich hierbei lediglich um Zeitverschwendung. Statt Kalorien zu zählen, sollten Sie viel mehr darauf achten, welche Lebensmittel Sie zu sich nehmen. Qualität statt Quantität ist also das Motto.

Gewicht zu verlieren, geht also nicht primär über den Weg des Kalorienzählens. Denn es ist auch relevant, was für Kalorien und zu welchem Zeitpunkt Sie diese zu sich nehmen. Vor allem der Zeitpunkt ist von entscheidender Bedeutung, da sich aus diesem ergibt, wie die Kalorien schlussendlich verarbeitet werden können. Werden Kalorien beispielsweise spät abends aufgenommen, hat der Körper nicht mehr ausreichend Zeit diese effektiv zu verbrennen. Eine hohe Kalorienzufuhr zu Beginn des Tages, kann hingegen vom Organismus noch effektiv in nützliche Energie umgewandelt werden. Es handelt sich hierbei also um einen Mythos, den Sie schlichtweg aus Ihren Gedanken verbannen können.

Mythos zwei: Obst ist gut zum Abnehmen

Es lassen sich zahlreiche Diätformen finden, in denen vorzugsweise der Verzehr von Obst favorisiert wird. Nun könnte man im ersten Moment meinen, dass dies auch vollkommen richtig ist. Fakt ist jedoch, dass nicht jede Obstform auch einen positiven Effekt auf das Abnehmen hat. Natürlich gibt es unter dem Obst einige Vertreter, wie beispielsweise Vitamin C- oder enzymhaltige Sorten, die den Stoffwechsel nachweisbar anregen. Zu diesem gehören beispielsweise Zitrusfrüchte oder auch saure Beeren. Neben der Anregung des Stoffwechsels haben diese Obstsorten auch eine antioxidative und fettverbrennungsfördernde Wirkung. Nun kommt das große Aber: In den meisten Obstsorten lässt sich ein enormer und versteckter Zuckergehalt finden. Die Rede ist in diesem Fall also von der Fruktose.

Die Fruktose wiederum ist nicht sonderlich gut, da auf diese Weise Heißhungerattacken begünstigt werden. Natürlich ist Obst per se nicht grundsätzlich schlecht. Allerdings zum alleinigen Abnehmen und als favorisierte Nahrungsmittel eignen sich verschiedene Obstsorten nicht. Vor dem Verzehr sollte deshalb auf die Fruktose-Angaben geachtet werden.

So gilt beispielsweise die Ananas als fettverbrennende Obstsorte. Entsprechend lassen sich auch unterschiedliche Ananas-Diäten im Internet finden. Die Anwender sollen sich demnach ausschließlich zu allen Mahlzeiten mit dieser Frucht ernähren. Vergessen wird in diesem Fall jedoch, dass 100 Gramm Ananas auch 10 Gramm Zucker enthalten. Und Zucker wiederum erschwert nicht nur einen gewünschten Gewichtsverlust, sondern kann in übermäßiger Menge auch fatale Auswirkungen auf den gesamten Organismus haben.

Bezüglich dieses Mythos muss also gesagt werden, dass sich Obst allein nicht eignet, um den Körper vom überschüssigen Fett zu befreien. In einer gesunden und ausgewogenen Ernährung sollten sich natürlich verschiedene Obstsorten finden lassen, da der Körper auf diese Weise mit wichtigen Nährstoffen und Vitaminen versorgt wird. Gleichzeitig sollte jedoch auch die versteckte Fruktose im Hinterkopf behalten werden. Und so eignen sich einige Obstsorten mehr für den täglichen Verzehr als andere. So können beispielsweise Erdbeeren, Papaya, Bananen, Birnen, Feigen, Weintrauben und Trockenfrüchte in die tägliche Ernährung integriert werden.

Mythos drei: Fett macht Fett

Fett wird grundsätzlich in den meisten Diätformen regelrecht verteufelt. Die



Anwender sollen ja kein Fett zu sich nehmen, da sie auf diese Weise kein Gewicht verlieren können, sondern lediglich noch mehr auf die Waage bringen. Die Wahrheit ist jedoch, Fett macht nicht gleich fett!

Viele Fette sind zudem sehr gesund und werden auch von unserem Körper benötigt. Natürlich gibt es auch Fette, die wir gänzlich aus der Ernährung streichen sollten. Nicht nur in Bezug auf einen möglichen Gewichtsverlust, sondern vor allem auch zur Unterstützung unsere allgemeinen Gesundheit.

So können beispielsweise verschiedene Organe, wie unser Herz oder auch die Leber, davon profitieren, wenn wir ausschließlich gesunde Fette zu uns nehmen.

Zu diesen gesunden Fetten gehören natürlich frittierte Lebensmittel, wie Chips oder Pommes, nicht dazu. Diese Nahrungsmittel sollten grundsätzlich aus dem Speiseplan gestrichen werden - ganz gleich, ob Sie abnehmen wollen oder einfach eine gesündere Ernährungs- und Lebensweise favorisieren.

Zu den gesunden Fetten gehören wiederum beispielsweise Olivenöl oder auch Omega-3-Fettsäuren. Diese Fettsäuren lassen sich vorzugsweise in fettigen Fisch, wie Lachs oder Hering, finden. Wenn wir beispielsweise mal einen Blick in die mediterrane Küche werfen, werden wir feststellen, dass dort sehr viel Fett verwendet wird. Die Menschen, die nach dieser Ernährungsform leben, sind jedoch alles andere als übergewichtig oder sogar fett.

Zurückzuführen ist dies unter anderem auf den Fettanteil, der in diesem Fall bei mehr als 40 Prozent der Kalorien liegt. Es ist also ein Trugschluss, wenn Sie der Meinung sind, dass Sie durch den Verzehr von Fett gleichzeitig Gewicht zunehmen. Mit neun Kalorien pro Gramm enthalten Fette mehr Energie als Kohlenhydrate und Proteine. Demnach sind Fette weitaus gesünder als Kohlenhydrate.

Zusätzlich haben die Omega-3-Fettsäuren noch einen positiven Nebeneffekt auf unseren Körper. Denn diese wirken unter anderem entzündungshemmend. Von dieser positiven Nebenwirkung können vor allem übergewichtige Menschen profitieren. Denn der Hypothalamus oder das Sättigungszentrum ist bei diesen Menschen entzündet. Daraus ergibt sich der ständige Drang nach dem Essen, was dazu führt, dass der Körper mit mehr Kalorien vollgestopft wird als dieser eigentlich benötigt. Durch die Zufuhr der gesunden Fettsäuren kann die Entzündung gelindert werden. Und so werden auch die körpereigenen Signale der Betroffenen wieder verbessert.

Statt also komplett das Fett aus Ihrer Ernährung zu verbannen, sollten Sie stattdessen auf gesunde Fettquellen achten. Zu solchen gesunden Fettquellen gehören neben dem bereits erwähnten Olivenöl auch Nüsse und Samen, Leinsamen, Avocado, Eier und fettreiche Fischarten (Hering, Lachs, Sardine). Vegetarier und Veganer hingegen können unter anderem auch auf Meeresalgen zurückgreifen.

Mythos vier: Sport muss sein

Wer abnehmen möchte, muss Sport treiben. Eine Theorie, die sich in den Köpfen vieler Menschen festgesetzt hat und deshalb dazu führt, dass das eigene Gewicht lieber akzeptiert wird als das etwas dagegen unternommen wird.

In vielen Diäten wird immer noch die These vertreten, dass der tägliche Kalorienverbrauch nur dann maximal gesteigert werden kann, sofern regelmäßig Sport getrieben wird. Dabei sollen vor allem Ausdauer Sportarten wie Radfahren, Joggen oder Cardio-Training den Stoffwechsel so ankurbeln, dass die Fettpölsterchen regelrecht dahin schmelzen.

Natürlich eignet sich Sport zum Abnehmen. Denn auf diese Weise werden mehr Kalorien verbrannt. Das bedeutet also, wenn Sie 2.500 Kalorien am Tag zu sich nehmen und durch den täglichen Sport 3.000 Kalorien verbrennen, können Sie effektiv Ihren Gewichtsverlust beeinflussen.

Nun gibt es auch hier ein Aber: Die Verbrennung von Kalorien können Sie nicht nur durch Sport positiv beeinflussen. Denn dieser ist für die meisten Menschen mit einem großen Aufwand verbunden und nicht selten mangelt es an der richtigen Motivation. So fällt es vielen Menschen schwer sich regelmäßig einer Sportart zu widmen und diese auch konsequent zu betreiben.

Fakt ist jedoch, Sie müssen keine Sportkanone werden, um effektiv Gewicht verlieren zu können. Auch dies ist lediglich ein Mythos, der sich in den Köpfen der Menschen festgesetzt hat.

Bereits regelmäßige Bewegung führt dazu, dass Sie Ihren Stoffwechsel und somit auch die Fettverbrennung in positiver Weise beeinflussen. So lassen sich beispielsweise auch mit regelmäßigen Spaziergängen Kalorien und ungeliebte Fettpölsterchen verbrennen. Sport ist gut, aber eben kein Muss, wenn es darum geht effektiv und nachhaltig Gewicht zu verlieren.

Wenn Sie keine Sportart finden, mit der Sie sich anfreunden können, reicht es vollkommen aus, wenn Sie täglich 30 bis 60 Minuten Bewegung in Ihren Alltag integrieren. Das kann eben nicht nur, der bereits angesprochene Spaziergang sein, sondern Sie können auch Ihre Erledigungen zu Fuß oder mit dem Fahrrad bewältigen. Wichtig ist nur, dass Sie sich täglich etwa eine Stunde bewegen.

Mythos fünf: Alle zwei bis drei Stunden essen

Dieser Mythos ist vielleicht etwas unbekannt, hält sich aber dennoch wacker in den Köpfen der Menschen, die ihn kennen. So wird gesagt, dass alle zwei bis drei Stunden etwas gegessen werden muss, damit der Stoffwechsel aktiv bleibt. Klingt im ersten Moment vielleicht ganz logisch, ist aber vollkommen falsch. So konnte das Gegenteil bereits in verschiedenen Studien bewiesen werden.

Es ist sogar davon auszugehen, dass seltenere und dafür größere Mahlzeiten eine nahrungsinduzierte Thermogenese effektiver begünstigen. Die Thermogenese wiederum führt dazu, dass Stoffwechsel und Fettverbrennung effektiv arbeiten können. Diese Prozesse werden jedoch nicht dadurch beeinflusst, wenn Sie alle zwei bis drei Stunden eine Mahlzeit zu sich nehmen. Sie können also Ihren Stoffwechsel nicht ankurbeln, indem Sie nach solch einem kurzen Zeitschema Ihre Nahrung zu sich nehmen.

Viel wichtiger ist es in diesem Zusammenhang, auf die richtigen Nahrungskomponenten zu achten, die sich in Ihren einzelnen Mahlzeiten finden lassen sollten. Zu erwähnen wären in diesem Zusammenhang beispielsweise die sogenannten Superfoods, die eine effektive und nachweisbare Wirkung auf den Stoffwechsel und somit auch auf die Fettverbrennung haben. Wenn Sie diese in Ihrer Ernährung integrieren, ist der Nutzen weitaus größer als am Tag alle paar Stunden eine Mahlzeit zu sich zu nehmen.

Zeitgleich spielt auch die Geschwindigkeit des Essens eine Rolle. Wenn Sie Ihre Mahlzeiten einfach nur in sich hineinstopfen, haben Magen und Gehirn keine Zeit die entsprechenden Signale aneinander zusenden, sodass sich ein Sättigungsgefühl einstellen kann. Entsprechend sollte jede Mahlzeit mit Ruhe und Besonnenheit eingenommen werden. All diese kleinen, aber feinen Faktoren haben einen nachhaltigeren Einfluss auf den Stoffwechsel und können somit auch den gewünschten Gewichtsverlust begünstigen.

Mythos sechs: Alkohol ist ein Tabu

Während einer Diät ist Alkohol in den meisten Fällen strikt verboten. Begründet wird dies mit der Tatsache, dass der Fettabbau durch das Genussmittel nachhaltig behindert wird. Wer also effektiv Gewicht verlieren möchte, muss gänzlich auf Alkohol verzichten. Aber auch dieser Mythos stellt sich beim genaueren Betrachten als unwahr dar.

Natürlich ist der Genuss von Alkohol nicht gänzlich förderlich für eine Gewichtsabnahme, aber die Fettabbauprozesse innerhalb des Organismus werden durch das Genussmittel nicht sonderlich beeinflusst.



Grundsätzlich empfiehlt es sich, Alkohol wenn überhaupt, nur in Maßen zu genießen. Denn vor allem Organe, wie die Leber, leiden stark unter einem übermäßigen Alkoholgenuss.

Sofern Alkohol in unserem Blut ankommt, wird dieser sofort zu einer primären Energiequelle. Zwar wird in diesem Zusammenhang auch die Fettverbrennung unterdrückt, zeitgleich reduziert unser Körper aber auch die Verbrennung von Kohlenhydraten und Eiweiß. Grundsätzlich kann Alkohol von unserem Körper nicht gespeichert werden. Vielmehr wird er direkt in der Leber zu Acetat umgewandelt.

Diese Verbindung ist jedoch giftig und so möchte der Körper sie möglichst schnell wieder loswerden. Entsprechend setzt unser Körper alles daran, den Abbau von Alkohol zu priorisieren, was jedoch mit sich bringt, dass andere Nährstoffe nicht so effektiv während dieser Zeit abgebaut werden können. Um es einfacher zu sagen bedeutet das also, nach dem Genuss von Alkohol ist der Körper erst einmal damit beschäftigt, diesen wieder abzubauen. Innerhalb dieser Zeit ist die Fettverbrennung so gesehen auf Eis gelegt. Im Anschluss daran kann sich der Körper dann wieder um die Fettpölsterchen und eingelagerten Fettdepots kümmern.

Von einem grundsätzlichen Tabu kann in diesem Fall also nicht gesprochen werden. Wie bereits erwähnt sollte Alkohol jedoch nur in Maßen konsumiert werden, damit sich andere gesundheitliche Probleme erst gar nicht einstellen können.

Aber da wir schon einmal beim Alkohol sind, möchte ich auch gleich noch mit einem weiteren Mythos aufräumen. Der bereits in der Einleitung angesprochene Bierbauch lässt sich nicht auf einen übermäßigen Konsum von Bier zurückführen. In den meisten Fällen ist der Bierbauch das Resultat eines schlechten Lebensstils, in der eine ungesunde Ernährung sowie mangelnde Bewegung favorisiert werden.

Epigenetik – Der Weg zum dauerhaften Schlanksein

Haben Sie schon mal etwas von der Epigenetik gehört? Wenn nicht, werden wir dies in diesem Kapitel ändern. Vor allem in Bezug auf ein effektives und dauerhaftes Abnehmen spielen die epigenetischen Faktoren eine entscheidende Rolle. Denn wie die Wissenschaft nun herausfand, schlagen sich alle unsere Essgewohnheiten im Erbgut nieder. Damit können wir auch sagen, wenn wir uns über einen längeren Zeitraum ungesund ernähren, verändern wir dauerhaft wichtige Gene in unserem Erbgut. Wir erhöhen damit nicht nur das Risiko selbst an Stoffwechselerkrankungen zu leiden, sondern geben dieses Risiko auch an unsere Kinder weiter.

Bisher ist noch nicht genau geklärt, ob Gene oder die Umwelt Einfluss auf unseren Gesundheitszustand haben. Dies machen vor allem verschiedene und komplexere Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes oder Übergewicht sehr deutlich. Aufgrund der Erbanlagen haben einige Menschen ein höheres Krankheitsrisiko als andere. Abgesehen von diesem Risiko hängt es natürlich auch von den eigenen Essgewohnheiten sowie der Bewegung ab, ob diese Menschen tatsächlich zuckerkrank oder übergewichtig werden.

In der Epigenetik wird vor allem erforscht, wie sehr sich körpereigene und äußere Einflüsse überlagern und unter Umständen auch wechselseitig beeinflussen. So fand die Epigenetik unter anderem auch heraus, dass wir von unseren Vorfahren nicht nur gesundheitsrelevante Gene vererbt bekommen, sondern auch die epigenetische Programmierung. Diese wiederum beinhaltet unter anderem die Wahrscheinlichkeit, ob und wie stark bestimmte Erkrankungen bei uns ausbrechen.

Bereits seit mehreren Jahren ist bekannt, dass Eltern durch den eigenen Lebensstil auch die Entwicklung der eigenen Kinder beeinflussen können. So sollten beispielsweise Nikotin und Alkohol während der Schwangerschaft tabu sein. Aber auch Väter haben einen Einfluss auf die Gesundheit ihrer Kinder.

So kann in diesem Fall beispielsweise das Rauchen oder auch eine ungesunde Ernährung den epigenetischen Code verändern. Dadurch wird bestimmt, welche Gene im Erbgut aktiviert werden und welche eben nicht. Da sich solche Veränderungen unter anderem auch in den Spermien und Eizellen ereignen können, werden diese Gene auch bei der Zeugung an den Nachwuchs vererbt.

Was genau ist die Epigenetik?

Bei der Epigenetik handelt es sich um eine weiterführende Form innerhalb der



Genetik. In dieser werden Eigenschaften von Genen erforscht, die nicht durch die DNA selbst, sondern durch die Ablesebereitschaft aktiviert werden. Durch verschiedene Biomoleküle werden epigenetische Informationen vermittelt. Diese Biomoleküle wiederum können den Zugang zu bestimmten DNA-Sequenzen verwehren oder freigeben. Auf diese Weise kann die Aktivierbarkeit kontrolliert werden. Aber nicht nur die Gene, sondern auch der epigenetische Code hat einen Einfluss auf unser Leben und somit auch auf unser

Gewicht.

So kann dieser Code unter anderem bewirken, dass eine Erbkrankheit ausbricht oder nicht. Bemerkenswert ist dabei, dass sich einige epigenetische Markierungen im Tag-Nacht-Rhythmus verändern, während andere dauerhaft bestehen bleiben. Wieder andere Markierungen werden über die Keimzellen an nachfolgende Generationen weitergegeben.

Ob sich ein epigenetischer Code im Laufe des Lebens verändert oder bei einem Menschen etabliert, wird jedoch von den körpereigenen Signalstoffen sowie auch den Essgewohnheiten und anderen Aspekten des Lebensstils bestimmt.

Vereinfacht gesagt, handelt es sich bei der Epigenetik also um eine Wissenschaft, die sich mit der Regulation der Gene auseinandersetzt. So wird innerhalb dieser Wissenschaft geprüft, inwieweit Lebensstil und Ernährung einen Einfluss auf den genetischen Code haben. Sprich also, welche Krankheiten ausbrechen und welche nicht.

Im Rahmen der Epigenetik findet sich auch immer wieder der Begriff der epigenetischen Ernährung. In dieser sind unter anderem auch die sogenannten Epi-Foods zu finden. Hierbei handelt es sich um spezielle Nahrungsmittel, die den individuellen Gegensatz positiv beeinflussen und entsprechend auch gesundheitliche Risiken minimieren können. Zusätzlich können durch die epigenetische Ernährung auch das Gewicht sowie Schönheitsaspekte und das allgemeine Wohlbefinden positiv beeinflusst werden.

Die epigenetische Ernährung auf dem Prüfstand

Auch wenn es vielleicht ein wenig kompliziert klingt, lässt sich eine epigenetische Ernährung jedoch relativ einfach in den Alltag integrieren. Es gibt allerdings ein paar Regeln, an die man sich halten muss. Dazu gehört unter anderem, auf drei spezielle Lebensmittelgruppen zu verzichten. Die Rede ist in diesem Fall von:

- Weizen
- Industriezucker
- Kuhmilch

Diese drei Lebensmittelgruppen sowie die daraus produzierten Lebensmittel werden in vielen gesunden und ausgewogenen Ernährungsweisen ausgegliedert. Das liegt unter anderem daran, weil sie vollkommen physisch wertlose Produkte sind. Diese Lebensmittel können nicht richtig vom Körper verdaut werden und beeinflussen zudem auf negative Weise unser Hungergefühl und die Sättigung.

Zusätzlich wird in der epigenetischen Ernährung vor allem auf die Qualität der Produkte geachtet. Entsprechend sollten also nur qualitativ hochwertige Produkte auf dem Teller landen. Zudem sollte der Fokus auf mögliche Zuckeralternativen gelegt werden. Diese sollten möglichst frei von jeglichem Industriezucker sein, da sie sonst über einen zu hohen glykämischen Index verfügen. Entsprechend sollte beispielsweise als Zuckeralternative der Agavensirup ausschließlich in Bioqualität gekauft werden. In diesem Fall können sich die Anwender sicher sein, dass der Sirup nicht zusätzlich mit Industriezucker vermischt wurde.

Auch in Sachen Fleisch sollte die Qualität favorisiert werden. Billige Fleischsorten sind oftmals reich an Stresshormonen der Tiere sowie Rückständen von Antibiotika. Im Bereich der epigenetischen Ernährung geht es vor allem auch darum, sich mit den Produkten, die man am Ende verzehren möchte, ausgiebig auseinander zu setzen. Es sollte also nicht wahllos etwas in den Einkaufskorb gepackt werden. Der sich daraus ergebende Zeitaufwand wird sich am Ende nicht nur auf der Waage, sondern auch in zahlreichen gesundheitlichen Aspekten widerspiegeln.

Zusätzlich setzt die epigenetische Ernährung auf die Grundregel, ausschließlich und nicht mehr zu essen als man Hunger hat. Die individuellen Bedürfnisse und Reaktionen des Körpers spielen also in dieser Ernährungsweise eine entscheidende Rolle. Es wird also nicht mehr wahllos in sich hineingestopft, sondern ausschließlich Nahrung zu sich genommen, sofern der Körper das entsprechende Hungergefühl signalisiert. Sobald die Sättigung einsetzt, wird die Mahlzeit beendet.

Doch wie werden die drei genannten Lebensmittelgruppen ersetzt, ohne dass sich dabei ein zu großer Verzicht einstellt? Erst einmal, es ist viel einfacher als Sie jetzt denken könnten. Weizenmehl wird beispielsweise durch Dinkelmehl, Buchweizen oder Quinoa ersetzt. Zucker hingegen ersetzen Sie durch Kokosblütenzucker oder Xylit. Wenn Sie hingegen backen möchten, können Sie auch auf Ahornsirup oder Honig zurückgreifen.

Wichtig ist, dass Sie auch bei diesen beiden Zuckeralternativen stets Bioqualität bevorzugen. In Bezug auf die Kuhmilch lässt sich diese beispielsweise durch Soja-, Reis- oder Mandelmilch ersetzen. Diese Milchalternativen sind nicht nur weitaus gesünder, sondern vor allem auch für den Körper viel verträglicher. Dies ist vor allem von relevanter Bedeutung, wenn Sie beispielsweise unter einer Laktoseintoleranz leiden.

Die Vorteile der epigenetischen Ernährung

Natürlich lässt sich durch die epigenetische Ernährung nicht nur das Gewicht in positiver Weise beeinflussen. In zahlreichen Studien konnte mittlerweile nachgewiesen werden, dass viele Nährstoffe einen positiven Einfluss auf die Zellalterung haben. Genau genommen haben sie einen Einfluss auf die Telomere. Hierbei



handelt es sich um die Endstücke der DNA, die unter anderem der Schlüssel zu einem erfolgreichen Anti-Aging sind. Wichtig in diesem Fall sind vor allem Vitamin B, C, E, D und K sowie Omega-3-Fettsäuren. Aber auch Antioxidantien, Seelen und Flavonoide haben eine positive Wirkung auf das Gewicht sowie auf die Zellalterung.

Kommen wir in diesem Zusammenhang noch einmal zurück auf die drei verbotenen Nahrungsmittelgruppen in der epigenetischen Ernährung. Sowohl Weizen wie auch Zucker und Kuhmilch begünstigen nicht nur Unverträglichkeiten, sondern auch die Entstehung von Stoffwechselstörungen. Zeitgleich führt der Verzehr dieser Nahrungsmittel zu Hautirritationen, die sich als Pickel, Mitesser oder einem fahlen Hautbild zeigen.

Mithilfe der epigenetischen Ernährung lässt sich also das Gewicht, die Schönheit sowie die gesamte Gesundheit in positiver Weise beeinflussen. Daraus resultiert, dass sich auch unser Wohlbefinden deutlich verbessern wird. Wenn Sie sich dazu entschließen, sich auf epigenetische Weise zu ernähren, werden Sie mitunter ganz neue Seiten an sich kennenlernen und sich sprichwörtlich wie ein neuer Mensch fühlen.

Doch wie genau soll das nun funktionieren? Sie haben auf den letzten Seiten einiges Interessantes erfahren. Sie wissen, dass Diäten eher unvorteilhaft sind, wenn Sie dauerhaft und vor allem auf gesunde Weise Gewicht verlieren wollen. Zeitgleich haben Sie auch erfahren, dass über die Epigenetik vieles möglich ist und Sie sogar eventuelle Krankheitsrisiken an Ihre Kinder weitervererben können.

Zeitgleich haben Sie es aber auch in der Hand alles zu verändern. Sie können mit der richtigen Methode nicht nur Ihr Wunschgewicht erreichen, sondern auch Ihr Erbgut in positiver Weise verändern und so mögliche Krankheitsrisiken für Ihre Nachkommen mindern. Im nächsten Kapitel möchte ich Ihnen die Schlankheits-Formel vorstellen.

Die Schlankheits-Formel: Für immer schlank

In diesem Kapitel möchte ich Ihnen also nun die Schlankheits-Formel vorstellen.



Anders als vielleicht erwartet, ist diese sehr einfach konzipiert und basiert auf drei Schlüsseln, drei Schaltern und sechs Tools, die Ihnen dabei helfen werden, endlich das lästige Übergewicht loszuwerden und das neugewonnene Lebensgefühl auch dauerhaft halten zu können.

Für den Erfolg dieser Methode ist es unerlässlich, dass Sie wirklich alle 12 Hilfsmittel in Ihrem Leben integrieren. Das muss natürlich nicht alles gleich auf einmal passieren. Sie können nach und nach

Ihre Ernährungs- und Lebensweise umstellen, um effektiv Gewicht zu verlieren. Je schneller Sie sich jedoch mit den neuen Gewohnheiten anfreunden, umso schneller kann auch die Fettverbrennung innerhalb Ihres Körpers beschleunigt werden. Und deshalb lassen Sie uns nun auch keine Zeit mehr verlieren und direkt mit den drei Schlüsseln der Schlankheits-Formel beginnen.

Drei Schlüssel für einen langfristigen Erfolg

Wie Sie anhand der Überschrift schon lesen können, handelt es sich bei diesen Hilfsmitteln nicht um Methoden, mit denen Sie auf ungesunde Weise mehrere Kilos innerhalb eines Tages zum Schmelzen bringen. Die drei Schlüssel der Schlankheits-Formel wurden vielmehr so konzipiert, dass Sie mit diesen effektiv und vor allem dauerhaft Gewicht verlieren und dieses auch halten können.

Das ist ein entscheidender Vorteil gegenüber all den Diätformen, die Sie bisher vielleicht kennengelernt haben. Mithilfe der Schlankheits-Formel werden Sie Ihren Körper also nicht unnötigen Gefahren aussetzen und dennoch an das Ziel eines schönen, schlanken und straffen Körpers kommen. Es geht primär also nicht darum radikal Gewicht zu verlieren, sondern kontinuierlich und auf gesunde Weise.

Schlüssel eins: Sie essen nur noch, wenn Sie echten Hunger verspüren

Der erste ist zugleich auch der wichtigste Schlüssel. Unter Umständen mag es für Sie vielleicht ein wenig befremdlich klingen: Essen, wenn man echten Hunger hat. Tatsache ist jedoch, dass viele von uns einfach wahllos und sinnlos Essen in sich hineinstopfen, ohne dabei auf die Signale des Körpers zu hören. Dieser kann noch so sehr schreien, dass er satt ist, dennoch essen wir einfach weiter.

Im umgekehrten Fall nehmen wir die Rufe des Körpers nach Nahrung aber auch gar nicht mehr wahr. Beides zwei fatale Fehler, die dazu führen, dass unser Körper nicht effektiv mit Nährstoffen versorgt werden kann. Erschwerend kommt hinzu, dass wir im Laufe der Zeit verlernt haben Hunger von Appetit zu unterscheiden.

Wir sehen etwas Leckerer oder nehmen den Geruch wahr und schon landet die Köstlichkeit auch bei uns im Mund – ohne, dass unser Körper einfach danach verlangt hat. Dies führt unweigerlich dazu, dass wir mehr Kalorien zu uns nehmen als der Organismus eigentlich benötigt. Und entsprechend ist es auch nicht verwunderlich, dass die Pfunde auf Hüften und Co. immer mehr werden. In dem ersten Schritt der Schlankheits-Formel geht es also primär darum, dass Sie lernen Appetit von Hunger zu unterscheiden.

Sie dürfen also nicht mehr auf den falschen Hunger hereinfließen, sondern versorgen Ihren Körper dann mit Nahrung, wenn dieser danach verlangt. So, nun klingt das sicherlich leichter als es eigentlich ist. Aus diesem Grund möchte ich Sie mit den verschiedenen Hungerarten des Körpers bekannt machen. Ja, Sie haben richtig gelesen – es gibt verschiedene Arten von Hunger. Aber nur eine von diesen signalisiert den echten Hunger und erfordert Ihr Handeln. Alles andere sind lediglich Versuchungen, denen Sie ab sofort widerstehen müssen.

Der Magenhunger

Hierbei handelt es sich um den echten Hunger, den Sie auch so schnell wie möglich befriedigen sollten. Der Magenhunger kennzeichnet sich durch ein unangenehmes Kribbeln oder Ziehen im Bauch. Durch diesen Hunger signalisiert Ihnen Ihr Körper, dass Nährstoffe benötigt werden. Um den Magenhunger zu stillen, sollten Sie vor allem auf ausgewogene und vollwertige Mahlzeiten setzen.

Der Augenhunger

Wie der Name schon vermuten lässt, entsteht dieser Hunger in erster Linie durch den Anblick einer leckeren Speise. Durch den Augenhunger lässt sich auch die bekannte Redewendung: *Die Augen essen mit*, erklären. Der Augenhunger signalisiert kein echtes Hungergefühl des Körpers. Es handelt sich hierbei lediglich um Appetit, der sich daraus entwickelt hat, dass Sie etwas Leckeres gesehen haben. Sie sollten dem Augenhunger also nicht nachgeben, sondern Ihren Blick von der leckeren Versuchungen abwenden und an etwas anderes denken. Sofern Sie dem Augenhunger nachgeben, werden Sie mehr Kalorien zu sich nehmen als Ihr Körper eigentlich benötigt.

Der Nasenhunger

Der Nasenhunger wiederum entsteht, wenn wir etwas Leckerer riechen. Grundsätzlich sind unsere Sinnesorgane in der Wahrnehmung eher trügerisch, wenn es darum geht Appetit von Hunger zu unterscheiden. Entsprechend sollten Sie sich in diesem Fall auch nicht allzu sehr auf Nase oder Augen verlassen. Denn auch der Nasenhunger hat nicht sonderlich viel mit dem Bedürfnis des Körpers zu tun, sondern weckt vielmehr den Appetit. Um den Nasenhunger zu entgehen, sollten Sie möglichst schnell an etwas anderes denken bzw. sich aus der gut riechenden Situation entfernen.

Der Mundhunger

Dieser Hunger entsteht, wenn Sie beispielsweise längere Zeit nichts gegessen oder getrunken haben. Hier ist vor allem zu beachten, dass viele von uns Durst mit Hunger verwechseln. Der Mundhunger kennzeichnet sich in erster Linie dadurch, dass Sie sich ein bestimmtes Lebensmittel vorstellen und den Geschmack deutlich in Ihrem Mund wahrnehmen können.

Damit der Mundhunger keinen negativen Einfluss auf Ihr Gewicht hat, sollten Sie in solch einem Fall erst einmal ein Glas Wasser trinken. Dieser Tipp empfiehlt sich grundsätzlich, wenn Sie vermeintlich Hunger haben und diesen nicht genau einordnen können. Denn wie bereits erwähnt, verwechseln wir oftmals Hunger mit Durst. Aus diesem Grund ist es auch so wichtig, dass Sie Ihren Körper zusätzlich mit ausreichend Flüssigkeit den Tag über versorgen.



Mundhunger kann manchmal aber auch das Bedürfnis nach Abwechslung im Mund kennzeichnen. Aus diesem Grund sollten Sie vor allem auf eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung achten.

Der Geisthunger

Diese besondere Form des Hungers entsteht vor allem, wenn Sie regelmäßig dieselben Lebensmittel zu sich nehmen. So beispielsweise das Müsli am Morgen, das Essen in der Kantine am Mittag und die schnelle Pasta am Abend.

Der Geisthunger ist ein klares Signal dafür, dass sich Ihr Körper einfach ein wenig mehr Abwechslung in der Ernährung wünscht. Um diese Hungerart zu vermeiden, sollten Sie regelmäßig neue Lebensmittel und Rezepte ausprobieren. So bringen Sie nicht nur Schwung in Ihre Ernährung, sondern verhindern auch dass sich der geistige Hunger erst einstellen kann.

Der Herzhunger

Ja, auch das Herz kann ein entsprechendes Hungergefühl auslösen. Aber auch dieses ist eher trügerisch zu betrachten. Liebeskummer, Langeweile oder auch Stress können dafür sorgen, dass der sogenannte Herzhunger auftritt. Dieser kann vermeintlich nur mit zuckerhaltigen oder auch fettreichen Lebensmitteln gestillt werden. Diese Nahrungsmittel sorgen in erster Linie dafür, dass spezielle Glückshormone in unserem Körper freigesetzt werden. Auf diese Weise kann das Wohlbefinden durch die Nahrungsaufnahme verbessert werden.

Umgangssprachlich wird dies auch als Frustessen bezeichnet. Aber genau dies sollte vermieden werden. Denn, wie Sie es sich schon denken können, nehmen Sie auf diese Weise auch wieder mehr Kalorien auf, als Ihr Körper eigentlich benötigt. Damit sich der Herzhunger erst gar nicht einstellt, sollten Sie deshalb die Ursache für diesen finden und sie beseitigen.

Wenn Sie Langeweile verspüren, können Sie beispielsweise etwas unternehmen, damit die Zeit besser vergeht. Bei Stress oder Liebeskummer hingegen sollten Sie Aktivitäten wählen, mit denen Sie sich ablenken können. Alles ist besser, als wahllos Nahrungsmittel in sich hineinzustopfen.

Der Zellohunger

Der Zellohunger kennzeichnet sich in erster Linie dadurch, dass von einem Moment auf den anderen ein plötzlicher Appetit auf ein bestimmtes Nahrungsmittel vorhanden ist. Der Körper signalisiert Ihnen auf diese Weise, dass bestimmte Nährstoffe benötigt werden. Sofern Sie in diesem Fall nicht unbedingt Gelüste auf Süßigkeiten oder andere ungesunde Nahrungsmittel haben, sollten Sie auch diesem Hunger nachgeben. Unter Umständen kann es wirklich sein, dass Ihrem Körper ganz bestimmte und wichtige Nährstoffe fehlen.

Neben dem Erkennen des echten Hungers ist es zudem entscheidend, dass Sie beginnen ganz bewusst zu essen. Nehmen Sie sich also für Ihre Mahlzeiten Zeit und versuchen Sie jeden Bissen so gut wie möglich zu genießen. Auf diese Weise lernen Sie nicht nur Ihren Körper, sondern auch das Hungergefühl besser kennen. Weiterführend können Sie auch die Mahlzeiten immer wieder unterbrechen, um zu prüfen, ob Sie bereits schon satt sind. Mit diesen einfachen, aber dennoch sehr effektiven Möglichkeiten werden Sie innerhalb von kurzer Zeit echtem von unechtem Hunger unterscheiden können und somit auch die gefürchteten Heißhungerattacken vermeiden.

Schlüssel zwei: Ihre Zuckersucht besiegen

Der zweite Schritt innerhalb der Schlankheits-Formel beschäftigt sich mit Ihrem Zuckerkonsum. Ich möchte Ihnen jetzt nicht unterstellen, dass Sie vielleicht schon süchtig nach Zucker sind, aber Ihr Konsum wird sicherlich nicht sonderlich gesund sein.

Im Durchschnitt nimmt der Deutsche 300 Kalorien durch Zucker zu sich. Am Jahresende schaffen es die Menschen so 35 Kilogramm Zucker zu verzehren. Dabei sollten jedoch maximal 5 Prozent des täglichen Kalorienbedarfs über den Zucker aufgenommen werden. So sollte eine erwachsene Person nicht mehr als 25 Gramm Zucker am Tag konsumieren. Das wären beispielsweise ein Schokoriegel oder ein Teelöffel.

Zucker hat eine fatale Wirkung auf den Körper und die Gesundheit. Übermäßiger Konsum kann nicht nur zu Übergewicht führen, sondern auch zahlreiche Erkrankungen, wie Diabetes begünstigen. Nicht umsonst wird gesagt, dass Zucker fast so gefährlich ist wie Tabak. In größeren Mengen konsumiert, schaden wir unserem Körper und unserer Gesundheit nachhaltig, wenn wir dem Zuckerrausch nachgeben.

Aus diesem Grund sollten Sie also Ihren eigenen Zuckerkonsum drastisch



einschränken. Entsprechend begünstigen Sie nicht nur einen Gewichtsverlust, sondern auch Ihre Gesundheit wird es Ihnen im Allgemeinen sehr danken. Sie können auf verschiedene Zuckeralternativen, wie

Kokosblütenzucker oder auch Honig zurückgreifen, um dennoch die gewisse Süße in Ihrem Leben zu behalten. Als kleinen Ansporn möchte ich Ihnen gerne aufzeigen, was innerhalb Ihres Körpers passiert, wenn Sie kontinuierlich den Zucker aus Ihrer Ernährung verbannen.

Positive Auswirkungen auf das Herz

Der Konsum von Zucker führt dazu, dass der Körper eine große Menge an Insulin produziert. Durch dieses Hormon wird das sympathische Nervensystem aktiviert, während zeitgleich Blutdruck und Herzfrequenz steigen. Das hört sich nicht nur unschön an, sondern stellt auch für den gesamten Organismus eine große Belastung dar. Wenn Sie also beginnen Zucker aus Ihrer Ernährung zu streichen, werden sich bereits nach wenigen Wochen die ersten positiven Veränderungen zeigen. Vor allem das Herz kann durch den Verzicht auf Zucker positiv in der Funktionsweise unterstützt werden.

Ein besseres Hautbild

Übermäßiger Zuckerkonsum verschlechtert die Haut. So ist es also auch nicht verwunderlich, dass sich bei einer hohen Zufuhr von Zucker immer wieder Pickel oder Mitesser zeigen. Zucker besitzt die Eigenschaft besonders entzündungsfördernd zu sein. So reicht bereits eine kleine Menge an Zucker, damit diese mit dem Hauteiweiß reagiert, woraufhin die kollagenen Fasern verklebt werden. Auf diese Weise wird die Haut unelastischer. Wenn Sie also kontinuierlich auf Zucker verzichten, wird sich vor allem Ihrer Haut über den Verzicht mehr als freuen.

Verbesserung der Stimmung

Zucker gilt schon seit einiger Zeit als legale Droge. Wenn wir Zucker zu uns nehmen, verändert sich unsere Stimmung und somit auch unser Wohlbefinden. Nehmen wir hingegen kein Zucker zu uns, können sich Depressionen, Angstzustände, schlechte Laune oder auch Gefühlsschwankungen einstellen. Wir müssen also den Körper wieder mit ausreichend Zucker versorgen, um diese negativen Emotionszustände auszugleichen.

Da Zucker, wie bereits erwähnt, auch als eine Droge angesehen werden kann, lässt sich folglich bei dem Verzicht auch eine Art Entzug feststellen. Ist dieser aber erst einmal überstanden, wird sich auch die eigene Stimmung wieder normalisieren und ist nicht auf die Zufuhr der legalen Droge angewiesen.

Verbesserte Schlafqualität

Der Konsum von Zucker kennzeichnet sich in erster Linie durch ein Zucke hoch, das von einem Zuckertief gefolgt wird. Dieses Zuckertief macht sich insbesondere durch eine starke Müdigkeit, die einen überkommt, bemerkbar. Es muss also das nächste Zuckerhoch her, damit wir den Tag überstehen können. Durch den Verzicht von Zucker kann sich ein solcher Teufelskreis aber nicht mehr einstellen. Wir sind den ganzen Tag über ausgeglichen und energiegeladener, ohne dabei auf eine Substanz zurückgreifen zu müssen.

Zusätzlich wird sich durch den Zuckerverzicht auch die Schlafqualität verbessern. Denn der Konsum von Zucker ist nachweislich eine Ursache für mögliche Schlafprobleme oder Schlafstörungen. Durch Zucker schießt der Blutzucker nach oben und dies ist für den Körper ein Signal den Stoffwechsel anzukurbeln. So verfolgt der Körper das Ziel, die bereitgestellte Energie in irgendeiner Form zu verarbeiten. Das erklärt auch, warum nach dem Konsum von Zucker an einschlafen überhaupt nicht zu denken ist. Denn der Körper ist im Modus, die neue Energie verbrennen zu müssen. Der Verzicht von Zucker führt also auch mit sich, dass Sie erholsam schlafen und den neuen Tag ausgeruht beginnen können.

Das sind jedoch nur einige gesundheitliche Vorteile, die sich durch den Verzicht von Zucker einstellen werden. Viel wichtiger ist jedoch, dass Sie ohne Zucker leichter abnehmen werden. Aber vor allem werden sich auch in diesem Fall die ungeliebten Heißhungerattacken nicht mehr zeigen.

Schlüssel drei: Langfristige Umstellung statt Diät

Sie konnten bereits lesen, dass Diäten eher nachteilig für den Organismus und somit auch für das Abnehmen sind. Im Grunde genommen sind Diäten nichts anderes als ein intensives und zeitlich limitiertes Sonderprogramm. Mit diesem kann der Körper aber nicht sonderlich viel anfangen. Im Gegenteil: Es bringt alles durcheinander und führt dazu, dass am Ende weitaus mehr Kilos vorhanden sind als vorher.

Es ist also deshalb wichtig, dass Sie sich ein Normalprogramm schaffen, das Ihnen schmeckt und die auch zu Ihrem Alltag passt. Aus diesem Grund ist die Schlankeits-Formel auch für so viele unterschiedliche Menschen anwendbar.

Es geht hier also nicht primär um eine Ernährungsweise, die strikt verfolgt werden soll. Vielmehr lässt sich diese Methode individuell auf die Bedürfnisse eines jeden anpassen. Für eine langfristige Umstellung Ihrer Ernährung sollten Sie deshalb die folgenden Punkte berücksichtigen. Diese werden Ihnen helfen Ihre Ernährung und Ihren Lebensstil so umzustellen, dass Sie am Ende dauerhaft und kontinuierlich Gewicht verlieren können.

Eine Umstellung erfordert Zeit

Sie können Ihre Ernährung nicht von heute auf morgen umstellen. Denn schließlich haben sich Ihre Essgewohnheiten über Jahre hinweg ausgebildet und lassen sich so auch nicht innerhalb von einigen Tagen verändern. Sie haben es gelernt, so zu essen, wie Sie es bisher tun. Und entsprechend erfordert eine solche Umstellung einen gewissen Zeitraum.

Setzen Sie sich also nicht selbst unter Druck, sondern gehen Sie Schritt für Schritt an die Veränderungen heran. Zusätzlich sollten Sie berücksichtigen, dass eine Radikalität Sie nicht weit bringen wird.

Verboten Sie sich also spezielle Lebensmittel nicht grundsätzlich. Denn das führt nur dazu, dass Ihr Körper noch mehr Lust auf diese entwickelt. In einer ausgewogenen und gesunden Ernährung darf hin und wieder auch mal gesündigt werden. Es muss sich lediglich in Maßen halten. Verbote sind grundsätzlich für eine Ernährungsumstellung nicht geeignet.

Achten Sie auf Ihre Getränke

In Bezug auf Zucker oder Kalorien lohnt es sich immer die eigenen Getränke etwas mehr zu fokussieren. Denn vor allem in Softdrinks und Säften lassen sich zahlreiche Kalorien finden, die unser Körper überhaupt nicht benötigt.

Greifen Sie stattdessen auf Wasser zurück und verzichten Sie zudem auch auf spezielle Diätprodukte. In diesen lassen sich vermehrt Zuckeraustauschstoffe finden, die wiederum die Ausschüttung von Insulin begünstigen. Und dieses Hormon geht immer mit einem enormen Hungergefühl oder auch einer Heißhungerattacke einher.



Vorsichtig sollten Sie zudem auch bei Süßstoffen sein. Diese haben zwar keine Wirkung auf die Insulinausschüttung, wirken aber auf eine andere Weise appetitanregend auf den Körper.

Essen, aber richtig

Wenn Sie Ihre Ernährung auf eine gesunde und ausgewogene Weise umstellen wollen, geht es nicht nur darum, dass Sie spezielle Nahrungsmittel integrieren und andere vielleicht nicht so oft auf dem Teller haben. Es geht vor allem auch darum, wie Sie essen.

Sie haben bereits gelesen, dass Sie sich für Ihre Mahlzeiten Zeit nehmen sollten. So ist es zudem auch zu vermeiden, vor dem Fernseher die Speisen einzunehmen. Immer, wenn Sie nebenbei essen, hat das nicht nur eine negative Wirkung auf den Genuss, sondern Sie werden auch automatisch mehr essen. Versuchen Sie also jede Mahlzeit, die Sie verzehren, in Ruhe und vor allem vollkommen fokussiert zu sich zu nehmen.

Lassen Sie sich durch nichts und niemanden ablenken. Denn auf diese Weise werden Sie sich mehr auf Ihre Mahlzeit und die darin enthaltenen Komponenten konzentrieren können.

Außerdem sollten Sie auch auf Ihre Portionen achten. Unter Umständen sind Sie auch mit dem Gebot aufgewachsen, dass der Teller leer gegessen werden muss, bevor der Tisch verlassen werden darf. Diese Annahme ist aber nun schon lange überholt. Und es gibt auch niemanden mehr, auf den Sie in diesem Fall hören müssen. Also, vergessen Sie es einfach.

Sie haben gelesen, dass Sie sich stattdessen vermehrt auf die Signale Ihres Körpers verlassen sollten. Wenn dieser Ihnen also beispielsweise signalisiert, dass er satt ist, essen Sie einfach nicht mehr weiter - ganz gleich, ob der Teller noch halb gefüllt ist.

Geregelte Mahlzeiten sorgen dafür, dass Ihr Körper kontinuierlich mit Nährstoffen versorgt wird, die den gesamten Tag über benötigt werden. Aus diesem Grund ist es auch zu empfehlen, morgens ein Frühstück zu sich zu nehmen.

Haben Sie beispielsweise gewusst, dass Menschen, die das Frühstück ausfallen lassen, ein höheres Risiko haben an Übergewicht zu leiden? Das ist eine Tatsache. Sie sollten deshalb den Tag immer mit einem Frühstück beginnen. Dabei muss das Frühstück nicht immer sehr umfangreich ausfallen. Im weiteren Verlauf des Buches werde ich Ihnen einige Tipps geben, was Sie zum Frühstück essen können, ohne dabei einen großen Aufwand betreiben zu müssen.

In Bezug auf die Mahlzeiten sollten Sie sich auch das Schlingen abgewöhnen. Viele Menschen haben es zu einer Routine gemacht, die Mahlzeiten regelrecht herunter zu schlingen, weil sie einfach keine Zeit haben. Da kommen wir wieder darauf zurück, dass Sie sich für jede Speise, die Sie zu sich nehmen, ausreichend Zeit nehmen sollten.

Wenn Sie schlingen, gelangt nicht nur unheimlich viel Luft in Ihrem Bauch, was Blähungen begünstigen kann. Auch nehmen Sie so große Nahrungsmengen auf, wodurch die Appetitkontrolle nicht möglich ist. Sie werden also die Signale des Körpers vor lauter Schlingen gar nicht wahrnehmen können. Deshalb gilt: Zeit nehmen und vor allem achtsam essen.

Das waren zunächst einmal die drei Schlüssel der Schlankheits-Formel. Diese erfordern sicherlich ein wenig Zeit, bis Sie diese in Ihrem Leben integriert haben. Wenn Sie dies getan haben, widmen Sie sich den folgenden drei Schaltern, die dafür sorgen, dass Sie schneller Gewicht verlieren.

Drei Schalter, um den Gewichtsverlust zu beschleunigen

Die nun folgenden drei Schalter sollten umgelegt werden, damit Sie schneller und effektiver Gewicht verlieren können. Wenn Sie es sich zutrauen, können Sie die Schalter auch mit den bereits genannten Schlüsseln kombinieren.

Das gilt übrigens auch für die noch folgenden Tools. Aber Sie ganz allein bestimmen, wie Sie etwas in Ihrer Ernährung und in Ihrem Lebensstil verändern. Sie können auch alles nacheinander in Ihrer Lebensweise integrieren. Die Schlankeits-Formel basiert auf einer Funktionsweise, in der Sie sich vor allem wohlfühlen sollen. Und das beinhaltet eben auch, dass Sie alles in Ihrem eigenen Tempo verändern.

Schalter eins: Intermittierendes Essen

Hierbei handelt es sich um einen speziellen Ernährungs-Rhythmus. Die Phasen der Nahrungsaufnahme und des Nahrungsverzichtes wechseln entsprechend in bestimmten Zeitabständen.

Somit löst sich das intermittierende Essen auch ein wenig von der klassischen Routine ab. Durch diese spezielle Ernährungsform ergeben sich nicht nur zahlreiche Vorteile für Ihren Körper, sondern auch gesundheitliche Beschwerden lassen sich auf diese Weise lindern, während zeitgleich natürlich der Gewichtsverlust beschleunigt wird.

Der große Vorteil des intermittierenden Essens liegt darin, dass dieses relativ einfach in den Alltag integriert werden kann. Allerdings kann es hier sicherlich ein wenig hinderlich sein, dass wir in einer Zeit leben, in der Nahrung ständig verfügbar ist. Entsprechend kann die Umstellung zu dieser Ernährungsweise unter Umständen ein wenig Überwindung kosten. Sie müssen sich von dem Gedanken lösen, dass Sie die gesamte Nahrung, die Ihnen vielleicht im Alltag begegnen wird, auch wirklich verzehren müssen. Aber glauben Sie mir, es wird sich lohnen.

Beim intermittierenden Essen werden Sie also täglich Nahrung zu sich nehmen. Das ist doch schon mal eine gute Nachricht. Denn die Schlankheits-Formel basiert nicht auf dem Prinzip, das Sie hungern müssen, um Gewicht zu verlieren – so wie Sie es vielleicht von unzähligen Diäten her kennen.

Allerdings erfolgt die Nahrungsaufnahme innerhalb eines bestimmten Zeitraumes.



Wichtig ist in diesem Fall, dass ein Nahrungsverzicht für 18 Stunden eingelegt wird. Innerhalb dieser Stunden nehmen Sie also keine Nahrung zu sich. Das klingt im ersten Moment enorm. Aber glauben Sie mir, es ist viel einfacher

als Sie jetzt denken. Doch wie könnte nun ein solcher Tagesablauf aussehen?

Sie beginnen beispielsweise mit einem späten Frühstück oder einem frühen Mittag um 11:00 Uhr. Die zweite Mahlzeit des Tages nehmen Sie dann um 16:00 Uhr zu sich. Ab 17:00 Uhr würde dann der Nahrungsverzicht einsetzen. Und so beginnen Sie am nächsten Tag um 11:00 Uhr wieder mit der Nahrungsaufnahme.

Ihr Körper hat innerhalb der 18 Stunden ausreichend Zeit all die aufgenommenen Nährstoffe und Kalorien zu verbrennen. Aber nicht nur in Bezug auf die Gewichtsreduktion zeichnet sich das intermittierende Essen durch zahlreiche Vorteile aus.

Durch diesen Rhythmus der Nahrungsaufnahme kann unter anderem auch das Risiko von Herzkrankheiten verringert werden. Aber auch degenerative Erkrankungen des Nervensystems lassen sich auf diese Weise vermeiden. Ich möchte Ihnen gerne einige wirklich wichtige Aspekte aufzeigen, die durch das intermittierende Essen im Körper erzeugt werden. Vielleicht auch wieder als kleinen Ansporn, um sich mit dieser Ernährungsweise ein wenig besser vertraut zu machen.

Verbesserung der Selbstheilungsprozesse

Aufgrund des Nahrungsverzichtes beginnen die Zellen nach einer gewissen Zeit sich selbst zu reinigen. Alte oder auch defekte Bestandteile der Zellen werden somit verwertet. Alles, was der Organismus also nicht mehr benötigt, wird ausrangiert.

Man kann in diesem Fall auch von einem Anti-Aging-Effekt sprechen, der sich auf den gesamten Organismus bezieht und selbst die Nervenzellen im Gehirn erreicht. Das intermittierende Essen bietet den Körper somit eine Rundumerneuerung, für die Sie nicht einmal viel Geld bezahlen müssen. Klingt das nicht fantastisch?

Positive Wirkung auf Blutzucker und Co.

Auch Blutzucker, Insulinwerte und Blutdruck profitieren von dieser speziellen Ernährungsform. Der Körper lernt auf diese Weise, seinen Blutzucker- und Insulinspiegel zu regulieren. So lassen sich beispielsweise auch Heißhungerattacken vermeiden. Zeitgleich werden zu hohe Cholesterinwerte und ein zu hoher Bluthochdruck gesenkt. Die Vorteile für die gesamte Gesundheit sind also enorm.

Dauerhafte Gewichtsabnahme

Durch das intermittierende Essen werden Sie Gewicht verlieren, ohne im Anschluss daran den gefürchteten Jo-Jo-Effekt zu erleben. So können selbst hartnäckige Fettpölsterchen an den Hüften und Co. effektiv beseitigt werden.

Das begründet sich auf der Tatsache, dass in den Phasen, in denen Sie auf Nahrung verzichten, der Körper die eigenen Reserven mobilisiert. So kann nachhaltig das überschüssige Körpergewicht reduziert werden.

Wichtig ist, dass Sie in diesem Zusammenhang, auf die bereits angesprochenen drei Nahrungsgruppen (Zucker, Weizen und Kuhmilch) verzichten. Vor allem durch den Verzicht von Zucker und Weizen kann der Körper während des intermittierenden Essen die Blutzucker- und Insulinwerte stabil halten, sodass vorzugsweise die Fettreserven als Energiespeicher genutzt werden. Es empfiehlt sich zudem, in der Zeit

des Nahrungsverzichtes ausreichend zu trinken. Greifen Sie auch in diesem Fall wieder auf Wasser zurück.

Schalter zwei: Ernährung nach dem Glykämischen Index (GI)

Neben dem intermittierenden Essen sowie dem Verzicht auf die genannten Nahrungsgruppen sollten Sie eine Ernährung nach dem glykämischen Index favorisieren. Wenn Sie nichts mit diesem Begriff anfangen können, möchte ich Ihnen kurz erklären, worum es sich dabei handelt.

Alle kohlenhydrathaltigen Nahrungsmittel verfügen über einen glykämischen Index. Dieser gibt Aufschluss darüber, wie stark der Blutzuckerspiegel nach dem Verzehr ansteigt. Entsprechend günstig kann es sein Nahrungsmittel zu favorisieren, die über einen niedrigen glykämischen Index verfügen. Mithilfe des GI lassen sich somit auch die Kohlenhydrate von Nahrungsmitteln neu einteilen.

Bereits in den 80er Jahren wurde der glykämische Index als wertvoller Helfer zur Prävention von verschiedenen Herzkrankheiten sowie Diabetes und Übergewicht entwickelt. Durch die Verwendung dieses Index sollen Lebensmittel leichter miteinander verglichen werden können. Aber vor allem kann mithilfe des glykämischen Index ermittelt werden, wie schnell, hoch und wie lange die entsprechenden Lebensmittel den Blutzuckerspiegel ansteigen lassen.

Die Ernährung nach dem glykämischen Index hat jedoch nicht nur positive Auswirkungen auf Ihr Gewicht, sondern auch verschiedene gesundheitliche Beschwerden lassen sich auf diese Weise lindern oder sogar vorbeugen. Wichtig ist in diesem Zusammenhang jedoch, dass die Nahrungsmittel entsprechend eingeordnet werden.

So lassen sich die verschiedensten Lebensmittel in unterschiedliche Kategorien einteilen:

- Nahrungsmittel mit einem hohen glykämischen Index
- Nahrungsmittel mit einem mittleren glykämischen Index
- Nahrungsmittel mit einem niedrigen glykämischen Index.

Alle Lebensmittel mit einem Wert von unter 55 GI gelten somit als Nahrungsmittel mit einem niedrigen glykämischen Index. Die Berechnung dieses Index gestaltet sich jedoch ein wenig schwierig.



Dazu wird gemessen, wie hoch und lange der Blutzuckerspiegel steigt, nach

dem 50 Gramm Kohlenhydrate aus dem jeweiligen Lebensmittel verzehrt wurden. Das daraus resultierende Ergebnis wird dann in Prozent angegeben. In diesem Zusammenhang gelten 50 Gramm des Einfachzuckers Glukose als Referenzwert mit einem glykämischen Index von 100 Prozent. Ein hoher glykämischer Index gibt demnach Aufschluss darüber, dass das entsprechende Lebensmittel den Blutzuckerspiegel relativ schnell ansteigen lässt.

Die glykämische Last und ihre Bedeutung

In Zusammenhang mit dem glykämischen Index wird auch immer wieder die glykämische Last erwähnt. Mit dieser kann die Menge der Kohlenhydrate eines Nahrungsmittels bestimmt werden. Dabei wird die glykämische Last mit folgender Formel berechnet:

$$\text{GI des Lebensmittels} \times \text{verfügbare Kohlenhydrate des Lebensmittels pro Portion) : 100}$$

Bei einem Wert von mehr als 20 wird von einer hohen glykämischen Last gesprochen. Ein mittlerer Wert befindet sich zwischen 11 bis 19 und eine niedrige glykämische Last liegt bei unter 10.

Da dies doch alles sehr komplex ist, hier ein kleines Beispiel zum besseren Verständnis: Nehmen wir an, Sie möchten eine Portion Wassermelone und einen Donut essen. Beide Nahrungsmittel zusammen haben einen glykämischen Index von 76. Die Portion Wassermelone besitzt jedoch nur 11 Gramm an Kohlenhydraten. Der Donut hingegen 23 Gramm.

Mithilfe der glykämischen Last wird die entsprechende Verzerrung korrigiert. Denn verschiedenste Nahrungsmittel wie beispielsweise Kartoffeln, Litschis oder Datteln haben einen relativ hohen glykämischen Index. Entsprechend müssten sie also genauso ungesund eingestuft werden wie beispielsweise eine Scheibe Weißbrot. Nach der Berechnung des glykämischen Index, in der 50 Gramm Kohlenhydrate zugrunde liegen, müssten aber von diesen Lebensmitteln weitaus mehr Portionen aufgenommen werden als es in der Realität der Fall ist. Deshalb kommt nicht nur der glykämische Index an sich, sondern auch die glykämische Last zum Einsatz.

Sehr kompliziert, oder? Deshalb gibt es mittlerweile auch viele Listen mit Nahrungsmitteln, die einen niedrigen oder auch hohen glykämischen Index besitzen.

Im weiteren Verlauf des Buches werde ich Ihnen verschiedene Lebensmittel vorschlagen, die einen niedrigen glykämischen Index besitzen und entsprechend auch hervorragend in Ihre neue Ernährungsweise integriert werden können.

Eine Ernährung nach dem glykämischen Index bietet sich beispielsweise auch bei Diabetes an. Denn in diesem Fall muss der Insulinspiegel stets kontrolliert werden. Durch den Verzehr von Lebensmitteln mit einem niedrigen glykämischen Index kann eine gefährliche Unterzuckerung beispielsweise verhindert werden. Eine solche Unterzuckerung tritt meistens dann ein, wenn der Insulinspiegel nach einer Mahlzeit mit einem hohen glykämischen Index rapide wieder absinkt.

Der glykämische Index und das Abnehmen

Aber natürlich profitiert auch ein gewünschter Gewichtsverlust von den Nahrungsmitteln mit einem glykämischen Index. Wenn Sie bisher vorzugsweise Lebensmittel mit einem hohen glykämischen Index verzehrt haben, wird Ihr Blutzuckerspiegel immer wieder stark angestiegen sein. Das bedeutet auch, dass sehr viel Insulin ausgeschüttet wurde. Durch dieses Hormon sollen mehr Glukose und Fett in den Zellen gespeichert werden. Nachteil an der ganzen Sache, Sie nehmen schneller an Gewicht zu.

Erschwerend kommt hinzu, dass der angestiegene Insulinspiegel plötzlich wieder abfällt, wodurch sich die gefährlichen Heißhungerattacken einstellen können. Durch die Aufnahme von Lebensmitteln mit einem niedrigen glykämischen Index verhindern Sie also nicht nur solche Heißhungerattacken, sondern Sie bleiben auch länger satt.

Schalter drei: Ein Festmahlzeiten-Tag

Wie bereits erwähnt, geht es bei der Schlankheits-Formel nicht primär darum, dass Sie sich etwas verbieten sollen oder auf bestimmte Nahrungsmittel verzichten müssen. Genau das macht diese Methode so erfolgreich.

Wenn Sie sich an all die Schlüssel, Schalter und Tools halten, die Ihnen in diesem Buch vorgestellt werden, dürfen Sie hin und wieder auch mal sündigen und schlemmen. Vielmehr noch: Es ist sogar eine Voraussetzung für das erfolgreiche Abnehmen. Das können Sie nicht glauben? Dann möchte ich Sie gerne aufklären.

Die Wichtigkeit eines Festmahlzeiten-Tages

Mit einem sogenannten Festmahlzeiten-Tag können Sie Ihren Stoffwechsel optimal in Schwung bringen. An diesem Tag sollten Ihre Mahlzeiten zu 50 Prozent aus natürlichen Lebensmitteln und 50 Prozent aus Schummel-Essen bestehen. Sie dürfen also alles essen, wonach Ihnen der Sinn steht und worauf Sie Lust haben.

Vor allem in Bezug auf die Motivation hat ein solcher Festmahlzeiten-Tag eine enorme Wirkung. Und die Motivation dürfen Sie bei dem Vorhaben **“Abnehmen“** niemals außeracht lassen.

Wenn Sie sich jeden Tag strikt an die Ernährungsempfehlung aus diesem Buch halten, kann solch ein Festmahlzeiten-Tag eine wahre Wohltat sein - für Körper und Geist. Damit jedoch nicht genug. Auch wissenschaftlich gesehen, ist ein solcher Tag von Vorteil.

Die Wirkung auf den Stoffwechsel konnte bereits in mehreren Studien belegt werden.



So wird die Fettverbrennung unter anderem durch die adaptive Thermogenese positiv beeinflusst. Diese Thermogenese fährt unseren Stoffwechsel herunter, sofern wir unseren Körper mit weniger Kalorien versorgen. Der Organismus passt sich also an die geringe Nahrungszufuhr an. In diesem Modus kann der Körper auch mit weniger Kalorien auskommen und dennoch alle Funktionen und Prozesse am Laufen halten.

Damit der Körper kann aber keinen dauerhaften Schaden nimmt, sollte

deshalb hin und wieder ein solcher Festmahlzeiten-Tag eingelegt werden. Durch diesen wird verhindert, dass der Körper dauerhaft im Energiesparmodus läuft und sich somit auch nicht an die niedrigere Kalorienzufuhr während der veränderten Ernährungsweise gewöhnt.

Wichtig ist jedoch, dass Sie diesen Tag nicht als Möglichkeit der Völlerei ansehen. Sie dürfen sich gönnen, worauf Sie wirklich Lust haben. Stopfen Sie sich aber nicht ungehemmt mit Süßem oder Fettigem voll. Auch an diesem Tag sollten Sie auf das bewusste Genießen achten und zudem mit dem Essen aufhören, sofern Ihnen Ihr Körper signalisiert, dass dieser satt ist. Die verbotenen Nahrungsgruppen sollten allerdings auch an solch einem Festmahlzeiten-Tag berücksichtigt werden.

Sie haben jetzt die Schlüssel und auch die Schalter der Schlankheits-Formel kennengelernt. Jetzt wird es Zeit sich mit den Tools dieser Methode vertraut zu machen.

Sechs Schlankmacher-Tools

Wie der Name schon sagt, handelt es sich hierbei um spezielle Tools, die Ihren Gewichtsverlust begünstigen werden. Setzen Sie sich mit diesen Tools intensiv auseinander und versuchen Sie diese dauerhaft in Ihren Alltag zu integrieren. Wenn es bei den Schlüsseln und Schaltern geklappt hat, dann werden Sie auch bei diesen Hilfsmitteln keine Schwierigkeiten haben.

Tool eins: Ein klares Ziel vor Augen haben und dieses stets überprüfen

Vor allem bei einem erfolgreichen Gewichtsverlust ist es unerlässlich, dass Sie sich ein Ziel setzen und dieses nicht nur erreichen, sondern auch in regelmäßigen Abständen überprüfen. Wir alle brauchen Ziele in unserem Leben. Und sicherlich ist es nicht immer ganz so einfach, diese auch wirklich zu erreichen.

Mit dem Setzen eines Zieles sind Sie aber schon einmal auf dem richtigen Weg. Denn Sie wissen auf diese Weise, was Sie wollen. Vielleicht gehören auch Sie zu den zahlreichen Menschen, die in der Vergangenheit immer wieder vergeblich versucht haben abzunehmen. Aber hatten Sie bei diesem Vorhaben auch wirklich ein Ziel vor Augen? Und war dieses Ziel auch tatsächlich realistisch? Oder haben Sie sich Hals über Kopf einfach in das Vorhaben „**Abnehmen**“ gestürzt und waren am Ende enttäuscht, weil wirklich nichts funktionieren wollte?

Wenn Sie wirklich dauerhaft und effektiv Gewicht verlieren wollen, kommen Sie nicht drumherum, sich ein Ziel zu setzen. Haben Sie in diesem Fall schon mal etwas von der S.M.A.R.T.-Methode gehört? Nein? Dann möchte ich sie Ihnen gerne erklären.

Es handelt sich hierbei um eine Methode, die Ihnen effektiv dabei helfen kann, sich Ziele zu setzen, diese zu überprüfen und am Ende auch zu erreichen. Aber vielmehr noch. Diese Methode gibt Ihnen die Möglichkeit, dass Ihre Ziele wirklich greifbar werden. Sie träumen also nicht länger nur von einem schönen und schlanken Körper, sondern kommen diesem Traum jeden Tag ein Stück näher.

Mithilfe der Methode werden die Ziele in Ihrem Leben und in Ihren Alltag integriert. So ist ein Umsetzen gar nicht mehr so schwer. Bei der S.M.A.R.T.-Methode steht jeder Buchstabe für ein spezielles Stichwort, das Ihnen bei der Umsetzung der Ziele hilfreich zur Seite steht. Lassen Sie uns das ein wenig genauer betrachten:

S = spezifisch

Ziele können nur dann erreicht werden, wenn Sie diese auch spezifisch formulieren. Dabei sollten Sie auch darauf achten, dass die Formulierung positiv und entweder in der Jetzt-Form oder der Zukunft liegt. So wird beispielsweise aus „**wollen**“ das Wort „**werde**“.

Sie wollen also nicht schlank werden, sondern Sie werden schlank sein.

Durch diese kleine Veränderung wird Ihr Vorhaben nicht nur klar, sondern auch sehr präzise.

So könnte Ihr Ziel beispielsweise auch lauten:

„Ich werde bei jeder meiner Mahlzeiten gesunde Komponenten integrieren“,

anstatt:

„Ich will mich gesünder ernähren.“

Wichtig in Bezug auf das Ziel ist zudem, dass Sie auch immer Etappen einplanen. Ihr Ziel sollte also nicht unrealistisch sein. Denn das führt nur dazu, dass Sie dieses nicht erreichen können und am Ende vollkommen frustriert sind. Planen Sie kleine Zwischenziele ein, die Sie auch wirklich erreichen können. Schritt für Schritt kommen Sie auf diese Weise Ihrem Wunschgewicht viel näher.

M = messbar

Um zu überprüfen, ob ein Ziel auch wirklich erreicht wurde, eignen sich Zahlen immer sehr gut. Klar, wenn es um das Abnehmen geht, sind die Zahlen, die beispielsweise auf der Waage stehen, jetzt nicht immer reine Motivations-Kanonen. Dennoch brauchen Sie zum Beispiel eine Kilogrammzahl, die Sie verlieren möchten, damit Sie Ihr Ziel ganz klar definieren können.

Es geht also nicht darum, dass Sie abnehmen wollen, sondern, dass Sie beispielsweise 10, 15 etc. Kilogramm abnehmen wollen.

Mit dem Ziel:

„Ich will abnehmen“

werden Sie also nicht weitkommen. Die Formulierung:

„Ich will... Kilos in ...Wochen abnehmen“, ist schon besser.

Bedenken Sie bitte auch Ihre Körpermaße vor dem Abnehmen zu bestimmen. Denn die Waage zeigt nicht immer die ganze Wahrheit an. So kann ein Gewichtsverlust oftmals erst viel später auf der gefürchteten Waage zu sehen sein. Grund dafür kann unter anderem sein, dass der Körper Fettzellen bereits in Muskelmasse umgewandelt hat. Und diese wiederum zeigen sich, unter Umständen, als zusätzliches Gewicht auf der Waage. Wenn Sie aber Bauch- und Hüftumfang messen, können Sie anhand dieser veränderten Werte ebenfalls einen Erfolg ablesen.

A = attraktiv

Natürlich wollen Sie durch den Gewichtsverlust auch attraktiv werden. Das „A“ in der S.M.A.R.T.-Methode steht aber primär dafür, dass Sie Ihr Ziel auch möglichst attraktiv gestalten. Je mehr Ansporn Sie haben, umso wahrscheinlicher ist es auch, dass Sie dieses Ziel wirklich erreichen.

Versuchen Sie also, auch die unangenehmen Dinge und Situationen, die während des Abnehmens vielleicht auf Sie zukommen werden, positiv zu sehen. Sie müssen keinen Sport treiben oder sich regelmäßig bewegen. Wenn Sie es aber tun, werden Sie nicht nur abnehmen, sondern auch Ihrer gesamten Gesundheit etwas Gutes tun.

R = realistisch

Ihr Ziel sollte zudem auch realistisch sein – wer hätte es gedacht. Das betrifft jedoch nicht nur die erhoffte Kilogrammzahl, die verschwinden soll. Vor allem in Bezug auf Ihre Ernährung sollten Sie realistisch bleiben. Viele Menschen, die abnehmen möchten, verbieten sich bestimmte Lebensmittel. Dazu gehören Eis, Süßigkeiten oder andere Versuchungen. Diese Verbote führen zu nichts, außer, dass Sie am Ende nachgeben werden. Sie müssen auf nichts verzichten, solange Sie alles nur in Maßen genießen.

Alternativ können Sie auch bei Ihren Schwachstellen, die Sie haben, vorsorglich einkaufen. Wenn Sie also wissen, dass Sie Schokolade nicht widerstehen können, kaufen Sie beispielsweise im Monat ein oder zwei Tafeln. Wenn diese gegessen sind, wissen Sie, dass Sie erst im nächsten Monat wieder sündigen dürfen.



T = terminiert

Bei der Formulierung Ihres Zieles sollten Wörter wie „**schnell**“ oder „**bald**“ nicht auftauchen. Wie in dem o.g. Beispiel sollten Sie sehr präzise sein, wann Sie Ihr Ziel erreichen wollen. Sie können auch einen Starttermin für den Beginn Ihres Vorhabens „**Abnehmen**“ wählen. Wichtig ist einfach nur, dass Sie einen konkreten Zeitpunkt haben, wann Sie mit der Umsetzung Ihres Vorhabens beginnen wollen und wann Ihr Ziel erreicht werden soll.

Die Notwendigkeit eines Zieles sollten Sie nicht unterschätzen. Wenn Sie wirklich mit der Schlankeits-Formel Gewicht verlieren möchten, benötigen Sie dieses. Und dabei sollten Sie sich auch durch nichts und niemanden von Ihrem Ziel abbringen lassen. Schließlich werden Sie am Ende nicht nur mit einem neuen Körpergefühl, sondern auch mit einem verbesserten Selbstwertgefühl belohnt. Und schon diese Tatsache allein, sollte es möglich machen, dass Sie das passende Ziel für sich korrekt formulieren.

Tool zwei: Top-Lebensmittel mit einem niedrigen glykämischen Index

Wie bereits versprochen, möchte ich Ihnen nachfolgend die wichtigsten und zugleich auch besten Lebensmittel mit einem niedrigen glykämischen Index vorstellen. Wir können diese Nahrungsmittel auch als Blutzuckerfreunde bezeichnen, da sie diesen nicht unnötig ansteigen lassen und zudem auch lange sättigen.

Versuchen Sie so viele Lebensmittel wie möglich aus der folgenden Auflistung in Ihre Ernährung zu integrieren. Sie werden überrascht sein, wie schnell die Pfunde beginnen zu purzeln, wenn Ihr Blutzuckerspiegel dauerhaft auf einem konstanten Level bleibt. Aber vor allem vermeiden Sie auf diese Weise die schrecklichen Heißhungerattacken, die selbst das beste Abnehm-Vorhaben gefährden können.

Hülsenfrüchte und Co.	Milchersatz	Geflügel, Fleisch, Wurst und Wild
weiße Bohnen	Soja	Bratwurst
grüne Bohnen	Sojasahne	Ente
Hummus	Sojajoghurt	Geflügelwurst
Kichererbsen	Sojamehl	Hühnerbrustfilet
Kidneybohnen	Sojamilch	Kalbsfilet
Linsen	Mandelmilch	Lachsschinken
Mais	Sojaquark	Lammfilet
Sojabohnen	Reismilch	Rindertatar
Trockenerbsen		Salami
Quinoa		Schinken
Bulgur		Putenbrust
Amaranth		Schweinefiletmedaillons

Öle	Fisch	Getränke
Sojaöl	Aal	Mineralwasser
Olivenöl	Hering	Tee
Weizenkeimöl	Lachs	Apfelsaft
Maiskeimöl	Makrele	Tomatensaft
Leinöl	Heilbutt	Grapefruitsaft
Nussöl	Sardellen	Kaffee
Arganöl	Sardinen	Gemüsesaft

Süßes	Nüsse und Samen
Agavendicksaft	Erdnüsse
Ahornsirup	Kürbiskerne
Akazienhonig	Leinsamen
Kokosblütenzucker	Mandeln
Nussmus	Sonnenblumenkerne
Fruchtaufstrich ohne Zucker	Walnüsse
Nuss-Nougat-Creme	Pinienkerne
Bitterschokolade	Mohn/Sesam

Obst	Gemüse
Ananas	Artischocke
Apfel	Aubergine
Aprikose	Blattsalat
Avocado	Chicorée
Banane	Chinakohl
Beeren	Erbsen
Birne	Kohlgemüse
Feige	Kürbis
Kiwi	Lauch
Papaya	gegarte Möhren
Pfirsich	Paprika
Pflaumen	Pilze
Physalis	Rote Bete
Preiselbeeren	Sauerkraut
Rhabarber	Schwarzwurzeln
Quitte	Spargel
Stachelbeere	Spinat
Wassermelone	Süßkartoffel
Weintrauben	Tomaten
Zitrusfrüchte	Zucchini
Zwetschge	Zwiebel

Das sind nur einige der zahlreichen Blutzuckerfreunde, die sich finden lassen. Bedenken Sie immer, dass sich die Nahrungsmittel in unterschiedliche Bereiche einteilen lassen.

Liegt der glykämische Index unter 55, handelt es sich um die sogenannten Blutzuckerfreunde, die zudem auch eine glykämische Last von unter 10 besitzen. Mit einem mittleren glykämischen Index werden Nahrungsmittel mit einem Wert von 56 bis 70 GI und einer Last von 11 bis 20 beschrieben. Ab einem GI von über 70 sowie einer glykämischen Last von mehr als 20 werden Nahrungsmittel eingestuft, die den Blutzucker sehr schnell nach oben schießen lassen.

Zum besseren Vergleich hier auch noch einmal ein paar Lebensmittel mit einem sehr hohen glykämischen Index. Auf diese Nahrungsmittel sollten Sie, wenn möglich, konsequent verzichten.

Hoher glykämischer Index

Datteln

Kartoffeln

Cornflakes

Waffeln

Pommes Frites

Vollkornbrot

Weißbrot

Cracker

Weißer Reis

Rosinen

Müsli

Tool drei: Fett und Protein als Hüftspeck-Killer

Durch mehrere Studien konnte mittlerweile belegt werden, dass die besten Abnehmergebnisse erzielt werden, in dem stärke- und zuckerreiche Kohlenhydrate stark eingeschränkt werden, während der Konsum von Eiweiß und Fett erhöht wird. Je stärker das Übergewicht und der damit verbundene Bewegungsmangel ausgeprägt ist, umso effektiver können Fett und Protein auf den Körper einwirken. Wenn Sie diese beiden Komponenten mehr in Ihrer Ernährung integrieren, vermeiden Sie zudem eine erneute Gewichtszunahme. Entsprechend gelten Fett und Protein auch als regelrechte Fett-Killer.

Die Wirkung von Protein und Fett

So kann es sich beispielsweise lohnen, Kohlenhydrate gegen Eiweiß auszutauschen. In Deutschland isst eine Frau knapp 70 Gramm Eiweiß pro Tag. Männer hingegen verzehren ca. 90 Gramm. Der Eiweißkonsum macht demnach 13 bis 16 Prozent der täglichen Energiezufuhr aus. Besser wären jedoch 20 bis 35 Prozent. Um dies zu erreichen, sollten entsprechende Protein-Produkte vermehrt in den Speiseplan integriert werden. Vergessen Sie dabei aber nicht die benötigte Abwechslung.

Auch in Bezug auf die Cholesterinwerte hat das Protein eine positive Wirkung. So können diese nachhaltig verbessert werden, indem die Kohlenhydratzufuhr langfristig reduziert wird und stattdessen mehr Eiweiß auf dem Teller landet. Das schlechte Cholesterin kann so im Körper gemindert werden, während das gute HDL-Cholesterin gefördert wird.

In Bezug auf das Protein ist wichtig, dass tierische und pflanzliche Eiweiße den gleichen Effekt erzielen. Entsprechend ist es also auch ohne die verbotene Kuhmilch möglich den Verzehr von Eiweiß zu fördern. Zusätzlich kann durch das Protein auch eine gute Sättigung erreicht werden. Durch die verbesserte Eiweißversorgung in Kombination mit der Reduzierung der Kohlenhydrate kann der Blutzuckerspiegel nicht so enorm ansteigen. Der Insulinspiegel bleibt in diesem Fall also auf einem

relativ niedrigen Niveau und so kann beispielsweise eine geringe Fettspeicherrate erreicht werden.

Weiterhin lassen sich auf diese Weise auch die Hunger- und Appetitattacken verhindern. Eiweiß besitzt zudem von allen Nährstoffen, die wir kennen, den besten Sättigungseffekt. So kann eben auch einem Übergewicht vorgebeugt werden. Zusätzlich konnte in Studien herausgefunden werden, dass eine hohe Eiweißzufuhr zudem das Herzinfarkttrisiko signifikant senkt.

Vor diesem Hintergrund sollten Sie also den Eiweißanteil Ihrer Speisen auf 20 bis 30 Prozent erhöhen. Zwar empfehlen viele Ernährungswissenschaftler einen deutlich geringeren Prozentanteil, aber dies konnte mittlerweile auch widerlegt werden. So gibt es beispielsweise Thesen darüber, dass ein zu hoher Eiweißkonsum ein gesundheitliches Risiko darstellt. Mittlerweile konnte jedoch auch in diesem Fall das Gegenteil erforscht werden.

Durch die Zunahme von Protein in der Ernährung sinkt nicht nur der gesamte Cholesterinspiegel, sondern es kommt auch zu einer Senkung der Triglyzeride. Diese gehören zur Gruppe der Fette, deren Hauptaufgabe darin besteht innerhalb des Körpers als Energielieferant und Energiespeicher zu fungieren. Zusätzlich gelten die Triglyzeride aber auch als Risikofaktoren für unterschiedliche Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Darüber hinaus wird durch den Verzehr von mehr Eiweiß auch die Blutkonzentration des HDL-Cholesterins verbessert, sofern ein Teil der Kohlenhydrate gegen Eiweiß ausgetauscht wird.

Weiterhin kann beobachtet werden, dass Protein vor allem für die Knochen benötigt wird. Diese können nachhaltig gestärkt werden und so lassen sich auch Krankheiten wie Osteoporose lindern bzw. vorbeugen. Solche Erkrankung entstehen in erster Linie durch den Bewegungsmangel, sind aber auch auf eine überhöhte Säurebildung im Körper zurückzuführen.

Apropos Säurebildung: Eiweißreiche Produkte sind in den letzten Jahren in den Verruf geraten, den Körper zu übersäuern. Dies stimmt jedoch nur zum Teil.

Zwar ist es richtig, dass viele eiweißreiche Lebensmittel säurebildend wirken, allerdings ist dies nur der Fall, sofern Säuren und Basen innerhalb des Körpers nicht im Gleichgewicht sind. Deshalb sollte bei einem reichlichen Eiweißgenuss stets auf ausreichend Basenbildner geachtet werden. Auch diese sollten mit der Nahrung aufgenommen werden.

Zu diesen gehören beispielsweise Obst und Gemüse. Aus diesem Grund sollten Fleisch, Geflügel oder auch Fisch stets von einer großen Portion Salat oder Gemüse begleitet werden. In dieser Kombination kann die Eiweißzufuhr sogar noch verbessert werden. Zusätzlich müssen Sie so auch keine Übersäuerung befürchten.

Ferner möchte ich mit einem weiteren Gerücht aufräumen, das sich in Bezug auf einen hohen Eiweißkonsum immer wieder finden lässt. Dieses besagt, dass gesunde Nieren geschädigt werden können, sofern zu viel Eiweiß verzehrt wird. Das stimmt jedoch nicht. Es gibt bislang keine Hinweise darauf, dass eine zu hohe Zufuhr von Protein gesunde Nieren schädigen kann.

Sollten Sie jedoch unter einer Nierenerkrankung leiden, müssen Sie aufpassen. So kann eine zu hohe Eiweißzufuhr beispielsweise eine beginnende Nierenschwäche verschlimmern. In diesem Fall muss die intakte Niereneinheit die Arbeit der Erkrankten übernehmen, was wiederum zu Stress innerhalb des Organs führt. Im schlimmsten Fall kann dies zu einem schnelleren Versagen führen. Entsprechend sollten Sie bei einer fortgeschrittenen Nierenerkrankung mit Ihrem Arzt Rücksprache halten, ob für Sie eine eiweißreiche Ernährung geeignet ist.

Grundsätzlich besitzt Eiweiß jedoch keine toxische Wirkung. Denn Protein besteht in



erster Linie aus Aminosäuren und so handelt es sich hierbei um eine hochaktive Substanz und zugleich um wichtige Bausteine, die vom Körper benötigt werden.

Nach dem Protein kommen wir nun zum Fett. Wie bereits schon in

diesem Buch angesprochen, ist Fett nicht gleich Fett. So hat auch diese Komponente in der Ernährung einen positiven Einfluss auf das Abnehmen und die Gesundheit.

Sofern Sie also einen Teil der sonst konsumierten Kohlenhydrate durch Fett ersetzen, können Sie beispielsweise Ihre Blutfettwerte verbessern. Dabei sollten diese Fettquellen allerdings aus ungesättigten und mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren bestehen. Gute Fette können also wieder die schlechten Cholesterinwerte im Körper senken und zeitgleich das gute Cholesterin verbessern. Zudem lassen sich auf diese Weise auch die erhöhte Blutzucker- und Insulinkonzentration senken.

Es mag Ihnen vielleicht ungewöhnlich erscheinen, aber durch eine gesunde fettreiche Kost lässt sich das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankung deutlich minimieren. Und genau dies spielt in unserer heutigen Gesellschaft eine enorme Rolle. Denn auch immer mehr junge Menschen erkranken an diesen Leiden. Das liegt unter anderem an der falschen Zusammensetzung der einzelnen Ernährungskomponenten.

Eine hohe Fettzufuhr wird immer dann für den Körper problematisch, wenn gleichzeitig auch viele Kohlenhydrate verzehrt werden. Durch den Wegfall der Kohlenhydrate kann sich jedoch innerhalb des Körpers ein ganz anderer Stoffwechsel entwickeln. So lässt sich die positive Wirkung des Fetts auch bei Normalgewichtigen beobachten.

Aber vor allem übergewichtige Menschen mit einem metabolischen Syndrom oder einer Insulinresistenz können besonders erfolgreich von dieser Ernährungsumstellung profitieren. Ähnlich verhält es sich bei Menschen, die an Diabetes leiden. Wird in diesem Fall die Ernährung umgestellt und 40 bis 50 Prozent mit fettreichen Nahrungsmitteln aus überwiegend einfach ungesättigten Fettsäuren und einem entsprechend niedrigen Kohlenhydratanteil gestaltet, kann sich der entgleiste Stoffwechsel deutlich verbessern.

Zusätzlich kann beobachtet werden, dass übergewichtige Menschen, die sich fettarm aber kohlenhydratreich ernähren, grundsätzlich zunehmen und auch viel schlechtere Blutfettwerte haben. Durch die Umstellung auf eine kohlenhydratreduzierte und fettreichere Kost lässt sich auf diese Weise aber auch der Fett- und Zuckerstoffwechsel verbessern. So kann selbst ein durcheinandergeratener Stoffwechsel wieder ins Gleichgewicht gebracht werden.

Wichtig bei einer erhöhten Fettzufuhr ist jedoch, dass Sie stets auf die richtige Fettqualität achten. Wenn Sie also beginnen die Kohlenhydrate in Ihrer Ernährung durch Fett zu ersetzen, sollten diese Quellen vorwiegend mit einfach ungesättigten Fettsäuren oder mit Omega-3-Fettsäuren angereichert sein. Ich möchte Ihnen auch kurz erklären, warum diese ungesättigten Fettsäuren so wichtig sind.

In der Geschichte der Menschheit wurden vorzugsweise tierische Fette verwendet. Dazu zählten unter anderem das Knochenmark, Organ- und Bauchfett. In diesen Fettsorten dominierte die Ölsäure - eine der wichtigsten einfach ungesättigten Fettsäuren. Diese Säure kann auch von unserem Körper selbst aufgebaut werden. Somit handelt es sich also um eine körpereigene Substanz. Entsprechend sind selbst bei einer hohen Zufuhrmenge von Ölsäure keine negativen Nebenwirkungen auf den Stoffwechsel zu erwarten. Die besten Quellen in Bezug auf Ölsäure sind deshalb auch Olivenöl und Rapsöl.

Aufgrund ihres vorhandenen Fettsäuremuster gelten diese Öle auch als besonders gesundheitsfördernd. Die einfach ungesättigte Ölsäure senkt die Blutfettwerte wie beispielsweise auch die mehrfach ungesättigte Linolsäure.

Gegenüber dem Olivenöl hat das Rapsöl noch einen weiteren gesundheitlichen Vorteil. So lassen sich in diesem Öl Omega-3-Fettsäuren finden, die wiederum spezielle Gene aktivieren, die die Fettverbrennung sowie die Wärmeabgabe ankurbeln. Entsprechend nützlich sind diese Fettsäuren bei der Gewichtsreduktion.

Die Omega-3-Fettsäuren bauen zudem eine Reihe von Gewebshormonen auf, die eine gefäßerweiternde und blutdrucksenkende Wirkung haben. Zusätzlich lassen sich zu den Omega-3-Fettsäuren weitere gesundheitliche Vorteile finden. So kann auf diese Weise nicht nur die Blutgerinnung gehemmt werden, wodurch auch eine Thrombose verhindert werden kann, sondern sie erhöhen auch die Verformbarkeit der roten Blutkörperchen. Auf diese Weise kann sich unter anderem die Blutfließeigenschaft verbessern. Wir können auch sagen, dass sich die Durchblutung selbst in den kleinsten Gefäßen deutlich verbessert, während zeitgleich auch noch der Herzrhythmus stabilisiert wird.

Olivenöl ist ebenfalls eine hervorragende Fettquelle, sowie eben auch Linolsäure. Diese lässt sich zudem in Mais-, Lein-, Weizenkeim- und Sojaöl finden. Vor allem aber das Leinöl ist aufgrund seines speziellen Eigengeschmacks nicht jedermanns Sache.

Um es also noch einmal zusammenzufassen. Durch das Integrieren von Protein in Ihrer Ernährung werden Sie:

- schneller abnehmen
- länger satt bleiben
- kein Hungergefühl haben
- keinen Jo-Jo-Effekt befürchten müssen
- Ihren Stoffwechsel über einen längeren Zeitraum positiv beeinflussen.

Besonders gute Proteinquellen sind:

- Fisch
- Mageres Fleisch
- Eier (ohne Eigelb)
- Sojaprodukte
- Gemüse
- Salat
- Nüsse
- Obst mit geringem Fruchtzuckeranteil.



Sofern Sie gesunde Fette in Ihrer Ernährung integrieren, tun Sie nicht nur Ihrem Körper etwas Gutes, sondern auch Ihrem Stoffwechsel. Wichtig ist, dass Sie vor allem einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren in Ihre Ernährung integrieren. Denn diese haben für den Körper eine essenzielle Bedeutung. Zu diesen Vertretern gehören die Omega-3 und Omega-6 Fettsäuren. Diese Nährstoffe kann unser Körper auch nicht selbst bilden und entsprechend müssen Sie über die Ernährung aufgenommen werden. Wichtig ist zu wissen, dass jedoch Omega-6 Fettsäuren nicht immer gesund sind. Das gilt vor allem für große Mengen. Im Verhältnis zwischen Omega-3-Fettsäuren und Omega-6-Fettsäuren sollten diese 4:1 verzehrt werden.

Omega-3-Fettsäuren finden sich beispielsweise in den folgenden Lebensmittel:

- Schellfisch
- Thunfisch
- Makrele
- Lachs
- Forelle
- Sardine
- Rapsöl
- Hanföl
- Leinöl
- Walnussöl
- Rosenkohl
- Spinat
- Bohnen
- Avocado
- Chia-Samen
- Leinsamen
- Walnüsse
- Mandeln
- Soja.

Tool vier: Die geeigneten Mahlzeiten kreieren

Mithilfe der Schlankeits-Formel wird Ihre Ernährung, so wie Sie sie kennen, unter Umständen ein wenig auf den Kopf gestellt. Es sind also einige Veränderungen nötig, damit der Stoffwechsel und somit auch die Fettverbrennung in Gang gebracht werden können. Sie haben bis jetzt schon einige Ratschläge und Nahrungsmittel erfahren, damit dieses Vorhaben auch gelingt.

Da jedoch jede Umstellung im ersten Moment ein wenig Überwindung kostet, möchte ich Ihnen mit dem vierten Tool noch ein wenig genauer erklären, wie Sie Ihre Mahlzeiten ab jetzt gestalten sollen, damit einer erfolgreichen Gewichtsreduktion auch wirklich nichts mehr im Weg steht.

Das Frühstück

Das Frühstück ist für die meisten Menschen ein eher schwieriges Thema. Oftmals ist morgens nicht genug Zeit, um sich etwas zuzubereiten. Sie haben jedoch gelesen, dass das Frühstück auf keinen Fall ausgelassen werden sollte. Schon gar nicht wenn Sie abnehmen bzw. Ihr neu gewonnenes Körpergewicht halten wollen. Dabei ist es gar nicht so schwer, den Tag mit einer Portion Nährstoffen zu beginnen.

Es reicht vollkommen aus, wenn Sie morgens einen Smoothie, Shake oder eine kleine Portion Protein zu sich nehmen. Vom herkömmlichen gekauften Müsli sollten Sie hingegen absehen. Denn dieses ist reich an Zucker und Kohlenhydraten, sodass Ihr Blutzuckerspiegel bereits nach kurzer Zeit wieder absinken wird. Als Folge stellen sich dann Appetit oder im schlimmsten Fall auch Heißhungerattacken ein.

Wie bereits erwähnt ist es vollkommen ausreichend, wenn Sie den Tag mit einem leckeren und frischen Smoothie beginnen. Dabei können Sie Ihrer Kreativität freien Lauf lassen. So kann ein Smoothie beispielsweise aus Früchten, Gemüse, Salaten, Blättern oder Kräutern bestehen. Auf diese Weise bekommt Ihr Körper nicht nur die Nährstoffe, die für den Tag benötigt werden, sondern auch noch eine Extraportion Vitamine. Besonders bewährt haben sich auch Smoothies, die aus Beeren, Grapefruit und Chiasamen bestehen. Wenn Sie hingegen auf Sojaprodukte am Morgen setzen, tun Sie vor allem Ihrem Darm etwas Gutes, so dass dieser den Tag über effektiv arbeiten kann.

Neben dem bereits angesprochenen Müsli sollten Sie zudem auch auf das beliebte Marmeladenbrot verzichten. Denn auch dieses ist reich an Zucker und Kohlenhydraten und lässt Ihren Blutzuckerspiegel zunächst einmal drastisch ansteigen, bevor dieser dann wieder abfällt.

Versuchen Sie den Tag möglichst mit Komponenten zu beginnen, die einen niedrigen glykämischen Index haben. Auf diese Weise verhindern Sie grundsätzlich, dass Sie im Laufe des Tages in die Heißhungerfalle tappen. Wenn Sie bereits so in den Tag starten, werden Sie feststellen, dass Sie im Tagesverlauf weitaus weniger essen. Denn die Nahrungskomponenten mit einem niedrigen glykämischen Index machen zudem auch lange satt.

Noch ein kleiner Tipp, für alle die morgens nicht so richtig wach werden wollen. Sie können



Ihren Kaffee mit verschiedenen Gewürzen auflockern. So haben viele Vertreter unter diesen die Wirkung, Endorphine in unserem Körper freizusetzen. Diese Glückshormone werden auch als körpereigene Drogen bezeichnet und sorgen dafür, dass wir einfach bessere Laune bekommen. Als solche Endorphin-Bomben eignen sich beispielsweise Zimt, Nelken, Piment und Kardamom. Zusätzlich haben auch diese Gewürze wieder eine positive Wirkung auf den Insulinspiegel, so dass dieser auf ganz natürliche Weise reguliert werden kann.

Wenn Sie es eher herzhaft am Morgen mögen, können Sie beispielsweise auch Rührei oder Honigmelone mit Lachs essen. Aber auch eine leckere Variation aus Spiegelei kann durchaus genutzt werden, um den Tag zu beginnen.

Das Mittagessen

In den meisten Fällen werden Sie Ihr Mittagessen wahrscheinlich nicht zu Hause einnehmen, sondern auf Arbeit. Entsprechend empfehlen sich in diesem Fall beispielsweise Salate oder auch Finger-Food.

Diese können Sie ganz einfach zu Hause vorbereiten und dann mit auf die Arbeit nehmen. Das Mittagessen ist zudem auch eine hervorragende Möglichkeit, um sich vorzugsweise mit saisonalen Produkten die Mahlzeit schmecken zu lassen. Wenn Sie sich beispielsweise für das Mittag zu 70 Prozent für Naturprodukte entscheiden, können Sie die restlichen 30 Prozent mit anderen Produkten abdecken, die Ihnen schmecken, aber vielleicht nicht so gesund sind.

Haben Sie jedoch immer im Hinterkopf, je unverarbeiteter ein Nahrungsmittel ist, umso mehr Lebensenergie kann es Ihnen schenken. Daraus resultiert wieder, dass sich auch unser Wohlbefinden deutlich verbessern kann. Zunehmend lassen sich durch mehr unverarbeitete Lebensmittel in der Ernährung auch die freien radikalen besser bekämpfen. Achten Sie deshalb immer auf die Qualität der Produkte, die bei Ihnen auf dem Teller landen. Und versuchen Sie zudem auch viele Kräuter in Ihrem Mittagessen zu integrieren. Denn dieses meist unscheinbare Grünzeug hat eine enorme positive Wirkung auf unseren Körper und somit auch auf unsere Gesundheit.

Der Salat zum Mittag kann beispielsweise mit einer extra Portion Protein angereichert werden, indem Sie magere Fleischsorten integrieren. Das könnten beispielsweise Putenbrust- oder Schweinelendenstreifen sein. Natürlich ist auch Fisch möglich. Zusätzlich können Sie jeden Salat auch mit verschiedenen Nüssen, wie beispielsweise Walnüsse, Erdnüsse oder Cashewkerne, anreichern.

Da vor allem zum Mittag viele Menschen auf irgendwelche Snacks aus der Kantine oder dem Imbiss zurückgreifen, ist es vor allem in diesem Fall sehr wichtig, dass Sie darauf achten sich weizenfrei zu ernähren. Aber auch in diesem Fall lassen sich in der Natur zahlreiche Alternativen finden. So beispielsweise Amaranth oder Quinoa. Diese Vertreter enthalten ebenso die lebenswichtigen Eiweißbausteine sowie Kalzium, Eisen und Omega-3-Fettsäuren. Zusätzlich verfügen Amaranth und Quinoa auch über einen niedrigen glykämischen Index. Denn auch diesen sollten Sie bei Ihrer Mittagsmahlzeit nicht vergessen.

Noch ein kleiner Tipp: Versuchen Sie möglichst auch Chiasamen in Ihrer Mahlzeit zu integrieren. Diese lassen sich ganz einfach über einen Salat streuen und fördern zudem Ihren Abnehmprozess. Zudem haben Chiasamen auch eine positive Wirkung auf die Haut und stärken das Immunsystem, während zeitgleich die Zellverjüngung aktiviert wird.

Chiasamen sind reich an Protein, Ballaststoffen und Omega-3-Fettsäuren. Entsprechend können auch diese Samen eine positive Wirkung auf Laune und Wohlbefinden haben. Wer zwischendurch hin und wieder Chiasamen zu sich nimmt, kann so auch den Blutzuckerspiegel deutlich runterbringen und normalisieren.

Aber nicht nur für unterschiedliche Gerichte können die Samen verwendet werden. Chiasamen können auch einfach so gelöffelt werden. Dazu werden die Chiasamen mit Wasser im Verhältnis 1:6 gemischt und für einige Zeit in den Kühlschrank gestellt. Durch das Aufquellen der Samen entsteht eine gelartige Masse.

Das Abendessen

Auch am Abend hat man nicht immer die Lust, sich stundenlang in die Küche zu stellen und ein Abendessen zuzubereiten. Für das Abendessen sollten Sie jedoch vorzugsweise Gerichte favorisieren, in denen Fisch, Gemüse und Olivenöl integriert werden.

Versuchen Sie ein hochwertiges, natives Olivenöl zu verwenden, da dieses eine positive Wirkung auf die Schlankheits-Hormone hat. Zusätzlich fördert dieses Öl das Sättigungsgefühl.

Am besten verzichten Sie auch beim Abendessen auf leere Kohlenhydrate. Denn diese führen nur dazu, dass Ihr Blutzuckerspiegel schnell ansteigt und dann wieder absinkt. Sie werden also relativ schnell nach dem Abendessen wieder Hunger haben, der unter Umständen auch Ihren Schlaf stören könnte.

Und wenn es am Abend dann doch mal die Pasta sein soll, setzen Sie beispielsweise auf Zucchini-Spaghetti. Diese können Sie ebenfalls vielseitig mit einer Tomatensoße oder als leckere Nudelpfanne mit Gemüse und Fleisch oder Fisch kombinieren. Zucchini-Spaghetti sind optisch kaum von herkömmlichen Spaghetti zu unterscheiden und haben zudem den klaren Vorteil, dass diese nicht dick machen. Eine weitere Möglichkeit, wie Sie Ihr Abendessen gestalten könnten, wäre ein Rinderlendensteak mit Brokkoli und einem leckeren Salat.

Versuchen Sie auch beim Abendessen vorzugsweise Nahrungskomponenten zu integrieren, die über einen niedrigen glykämischen Index verfügen. Auf diese Weise stellen Sie sicher, dass Ihr Blutzuckerspiegel zur Nacht auf einem konstanten Level ist. So verhindern Sie beispielsweise auch, dass Sie am Morgen bereits mit einem Hungergefühl aufwachen.

Das Dessert

Schon mehrfach habe ich erwähnt, dass Sie bei der Schlankeits-Formel auf nichts verzichten müssen. Und deshalb können Sie sich hin und wieder auch ein Dessert gönnen. Wenn Sie die Lust auf etwas Süßes überkommt, sollten Sie aber Ihren Kopf einschalten und nicht wahllos irgendwelche süßen Nahrungsmittel in sich hineinstopfen.



Bei der Wahl Ihres Desserts sollten Sie beispielsweise darauf achten, dass dieses Obst, Quark oder Nüsse enthält. Aber natürlich darf auch Schokolade nicht fehlen. Wenn Sie auf die süße Verführung wirklich nicht verzichten können, entscheiden Sie sich bitte ausschließlich für Bitterschokolade. Diese verfügt über einen hohen Kakaoanteil, der wiederum einige gesundheitsfördernde Vorteile für den gesamten Körper mit sich bringt. Allerdings gilt auch in diesem Fall wieder: In Maßen und nicht in Massen.

Durch den Verzehr von Bitterschokolade kann nachweislich das Risiko für Herzinfarkte und Schlaganfälle gesenkt werden. Zusätzlich hilft diese Schokolade auch dabei, den Blutzuckerspiegel zu senken. Pro Tag sollten Sie jedoch nicht mehr als 7 Gramm Bitterschokolade zu sich nehmen.

Die positiven Auswirkungen dieser Versuchung begründen sich auf den sekundären Pflanzenstoffen des Kakaos, der in der Schokolade enthalten ist. Die sogenannten Flavonoide sind starke Antioxidantien, die eine nachhaltige Wirkung auf unsere körpereigene Abwehr haben und so auch möglichen Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen. Zusätzlich hat Bitterschokolade den Vorteil, dass diese glücklich und wach macht.

Wenn Sie hingegen Nüsse in Ihren Desserts integrieren, versorgen Sie den Körper mit zahlreichen gesunden Fetten. Die Süße in einer Nachspeise kann beispielsweise durch Honig oder Früchte erzielt werden. Zusätzlich eignet sich auch die Kokosnuss hervorragend, um daraus eine Nachspeise zu kreieren.

Auch hier lassen sich wieder zahlreiche positive Wirkungen auf den Körper finden. So unterstützt die Kokosnuss beispielsweise die Nerven mit B-Vitaminen, während zeitgleich das Cholesterin gesenkt und die Immunabwehr gestärkt wird. Doch die Kokosnuss kann noch einiges mehr - so wird unter anderem auch der Körper in der Entgiftung unterstützt. Auf diese Weise lassen sich also Giftstoffe und andere schädliche Ablagerung schneller aus dem Körper ausleiten, was wiederum nicht nur den Abnehmprozess, sondern auch das allgemeine Wohlbefinden in positiver Weise unterstützt.

Bei der Zubereitung eines Desserts sollten Sie vor allem Obst oder Früchte wählen, die über einen niedrigen glykämischen Index verfügen. Ist zu viel Fructose in den Früchten enthalten, kann dies nicht nur eine Fettleber, sondern auch Diabetes begünstigen. Deshalb sollten Sie bei der Zubereitung eines Desserts auch nicht auf Dosenobst zurückgreifen.

Besonders zu empfehlen für ein Frucht-Dessert sind beispielsweise:

- Äpfel
- Birnen
- Beeren
- Feigen
- Granatapfel
- Grapefruit
- Mandarinen
- Nektarinen
- Orangen
- Pfirsich
- Pflaumen
- Rhabarber
- Sauerkirschen.

Wichtig ist zudem, dass Sie das Dessert stets immer im Anschluss einer Hauptmahlzeit genießen. Auf diese Weise verhindern Sie, dass der Blutzuckerspiegel Achterbahn fährt. Deshalb gilt: **Desserts nicht einfach zwischendurch naschen!**

Auch beim Zubereiten der Nachspeise sollten Sie darauf achten, dass die Zutaten so natürlich wie möglich sind. Verzichten Sie also auf Fertigprodukte oder abgepackte Nahrungsmittel bei der Zubereitung. Auf diese Weise verhindern Sie, dass sich die Versuchung einige Tage später auf den Hüften wiederfindet.

Der Snack

Wenn sich zwischendurch doch mal ein kleiner Hunger einstellen sollte, gibt es auch hier die passenden Empfehlungen. So eignen sich Snacks beispielsweise im Laufe des Vormittags oder Nachmittags. Auch im Rahmen der Schlankheits-Formel dürfen Sie hin und wieder snacken. Es kommt nur darauf an, was Sie zu sich nehmen. Ein Snack kann beispielsweise aus



Gemügesticks mit einem leckeren Dip bestehen. Alternativ gibt es auch zahlreiche Obst- und Gemüsesorten mit einem niedrigen glykämischen Index, die sich hervorragend zum snacken eignen.

So können Sie beispielsweise:

- 2 kleine Aprikosen **oder**
- 125 Gramm Beeren **oder**
- ½ sauren Apfel **oder**
- 50 Gramm saure Kirschen **oder**
- 1 Maracuja **oder**
- 1 Mandarine **oder**
- 5 Pflaumen **oder**
- 2 getrocknete apfelringe **oder**
- 2 getrocknete Aprikosen

snacken.

Auch Nüsse eignen sich hervorragend als kleiner Snack für zwischendurch. Das enthaltene Fett hält nicht nur Ihre Körperzellen jung, sondern schützt auch vor einem Herzinfarkt. In einer Studie konnte sogar herausgefunden werden, dass 30 Gramm Nüsse am Tag den Abnehmprozess positiv unterstützen. Allerdings sollten Sie bei der Wahl der Nüsse darauf achten, dass diese weder von Schokolade noch von Salz ummantelt sind.

Zusätzlich müssen Snacks auch nicht immer nur herzhaft sein. Wenn Sie Lust auf etwas Süßes haben, können Sie die oben aufgeführten Früchte und Beeren essen oder diese eben auch mit Joghurt oder Quark vermischen.

Manchmal kann es sich auch lohnen dem Snackverlangen mit einem Tee zu begegnen. So eignet sich beispielsweise Pfefferminztee hervorragend, um den kleinen Hunger zwischendurch stillen zu können. Aber auch eine Tasse grüner Tee mit vielleicht einem Teelöffel Akazienhonig kann das kleine Hungergefühl besänftigen.

Wie bereits eben schon bei den Desserts angesprochen, eignet sich auch die Kokosnuss hervorragend zum snacken. So sind beispielsweise Kokoschips eine hervorragende Möglichkeit, um die Zeit zwischen den Mahlzeiten zu überbrücken. Zudem lassen sich diese auch relativ leicht zubereiten, sodass die Chips eben auch mal unterwegs gegessen werden können. Dazu wird lediglich das Fruchtfleisch einer Kokosnuss mithilfe eines Sparschälers oder Messers auf Chips-Größe geschnitten und anschließend im Backofen bei 170 Grad Umluft 12 Minuten geröstet - fertig.

Noch ein weiterer hervorragender Tipp zum Snacken sind Pistazien. Durch das Knacken der einzelnen Schalen werden Sie dazu angehalten langsamer und somit auch weniger zu essen. Zusätzlich haben Pistazien den klaren Vorteil, dass diese reich an Protein und Ballaststoffe sind.

Den Trick der Pistazien können Sie übrigens auch für alle anderen Nüsse, wie beispielsweise Walnüsse, Haselnüsse oder Erdnüsse anwenden. Da Sie in diesem Fall die Nüsse erst zum Verzehr vorbereiten müssen, wird sich mit der Zeit das Hungergefühl ganz von allein reduzieren.

Nüsse lassen sich zudem auch hervorragend mit Beeren kombinieren. Wenn Sie also unbändige Lust auf einen Snack haben, mischen Sie einfach ein paar Beeren mit Nüssen Ihrer Wahl. So können Sie snacken und müssen dennoch kein schlechtes Gewissen haben.

Tool fünf: Lecker, leichte Rezepte ohne Kohlenhydratkoma

Da wir jetzt schon so viel über Mahlzeiten gesprochen haben, möchte ich Ihnen auf den folgenden Seiten ein paar Rezeptideen vorstellen, die Sie für Ihren Start mit der Schlankheits-Formel nutzen können. Sie können die Rezepte natürlich nach Ihrem eigenen Geschmack abwandeln und anpassen. Die entsprechenden Hilfsmittel dazu haben Sie ja bereits erfahren.

Rezeptideen für das Frühstück

Milchshake mit Beeren

Zutaten für 1 Portion:

- 100 g Beeren nach Wahl
- 125 ml Sojamilch (oder ein anderer veganer Milchersatz)
- 120 g Sojaquark
- 1 EL Honig

Zubereitung:

Die Beeren waschen bzw. auftauen.

Anschließend die Früchte zusammen mit allen anderen Zutaten in einen Mixer geben und gut durchmischen.

Den Milchshake dann in ein Glas füllen.



Putzmunter-Shake

Zutaten für 1 Portion:

- 1 Orange
- 1 Banane
- 100 ml Kokosmilch

Zubereitung:

Die Orange auspressen und den Saft zusammen mit der Banane und der Kokosmilch in ein Gefäß geben.

Anschließend mit einem Pürierstab durchmischen.

Den Shake anschließend in ein Glas füllen.



Angefrorene Himbeer-Creme

Zutaten für 1 Portion:

- 100 g gefrorene Himbeeren
- ¼ TL Zitronensaft
- 125 ml Sojamilch (oder ein anderer veganer Milchersatz)
- 1 Msp. Vanille
- Minzblättchen

Zubereitung:

Die Himbeeren zusammen mit dem Zitronensaft und der Sojamilch vermischen. Alles ca. 5 Minuten antauen lassen und anschließend mit einem Pürierstab pürieren. Die Mischung mit Vanille abschmecken.

Die Creme anschließend bei Zimmertemperatur noch 5 Minuten ruhen lassen und währenddessen die gewaschenen und trockengeschüttelten Minzblättchen in feine Streifen schneiden und unter die Creme rühren.

Diese dann sofort genießen.



Aprikosenquark mit Mandeln

Zutaten für 1 Portion:

- 150 g Sojaquark (oder ein anderer veganer Milchersatz)
- 150 g Sojajoghurt (oder ein anderer veganer Milchersatz)
- 1 EL Honig
- 1 EL Mandelmus
- 3 Aprikosen
- 1 EL Mandelsplitter



Zubereitung:

Den Quark zusammen mit dem Joghurt, Honig und Mandelmus cremig rühren.

Die Aprikosen waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.

Anschließend die Aprikosen unter den Quark heben.

In einer Pfanne ohne Öl die Mandelsplitter rösten und diese anschließend über den Quark geben und servieren.

Himbeercreme mit Tofu

Zutaten für 1 Portion:

- 100 g Naturtofu
- 200 g Himbeeren
- 80 g Sojaquark (oder ein anderer veganer Milchersatz)
- 1 EL Honig
- 1 Spritzer Zitrone



Zubereitung:

Den Tofu abtrocknen und in Würfel schneiden.

Anschließend Himbeeren, Quark, Honig, Zitronensaft und Tofu mit einem Pürierstab cremig pürieren.

Die Creme anschließend in ein Schälchen füllen und genießen.

Spiegelei mit Bacon

Zutaten für 1 Portion:

- ½ Kopfsalat
- 1 Minigurke
- ¼ TL Kräutersalz
- 1 EL Olivenöl
- 4 Scheiben Frühstücksspeck
- 2 Eier
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



Zubereitung:

Zunächst den Salat waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Den Salat anschließend auf einem Teller anrichten.

Gurke waschen, trockentupfen und in kleine Würfel schneiden. Die Gurkenwürfel mit dem Kräutersalz bestreuen und das Olivenöl untermischen. Die Gurkenwürfel anschließend auf dem Salat verteilen.

In einer Pfanne ohne Fett den Frühstücksspeck krossbraten und anschließend herausnehmen.

Im ausgelassenen Fett die Eier zu Spiegeleiern braten. Diese anschließend auf den Salat gleiten lassen, mit dem Speck belegen und mit Pfeffer würzen.

Rezeptideen für das Mittagessen

Buntes Gemüse mit Kräuter-Dip

Zutaten für 1 Portion:

- 1 Möhre
- 1 Minigurke
- 1 kleine rote Paprika
- 2 Stangen Staudensellerie
- 3 Radieschen
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 150 g Sojaquark (oder ein anderer veganer Milchersatz)
- 2 EL Sojajoghurt (oder ein anderer veganer Milchersatz)
- 2 EL Sojamilch (oder ein anderer veganer Milchersatz)
- ½ TL Meersalz
- 1 Msp. frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 Msp. Paprikapulver
- 3 EL gehackte Kräuter (zum Beispiel Schnittlauch, Petersilie etc.)



Zubereitung:

Das Gemüse putzen, waschen und eventuell trockentupfen.

Möhre, Gurke, Paprika und Sellerie in fingerdicke Stifte schneiden.

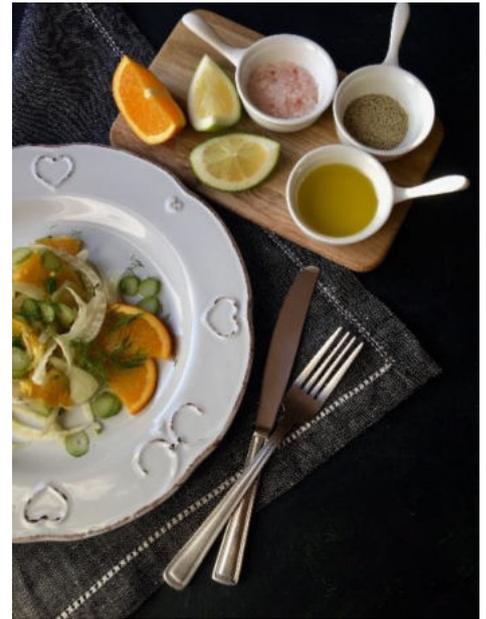
Schalotte und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Beides zusammen mit Quark, Joghurt, Milch und Gewürzen cremig rühren. Die gehackten Kräuter unterrühren.

Gemüse und Kräuterdip zusammen anrichten und servieren.

Gebackene Sardinen mit Fenchel-Orangen-Salat

Zutaten für 1 Portion:

- 3 frische Sardinen (küchenfertig)
- 3 EL Zitronensaft
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 Ei
- 2 EL Kichererbsenmehl
- 3 EL Olivenöl
- 1 kleine Fenchelknolle
- 1 Orange
- 5 schwarze Oliven ohne Stein
- 1 Zweig frischer Rosmarin
- 1 EL Weißweinessig
- ½ Zitrone



Zubereitung:

Die Sardinen abspülen und mit Küchenpapier trockentupfen. Anschließend vorsichtig aufklappen und rundherum mit Zitronensaft beträufeln. 15 Minuten die Sardinen ziehen lassen.

In einem tiefen Teller das Ei verquirlen und auf einem zweiten Teller das Mehl gleichmäßig verteilen.

Die Sardinen erneut abtupfen und mit Salz und Pfeffer einreiben. Aufgeklappt erst im Ei und dann im Mehl wenden.

In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen und die Sardinen von beiden Seiten jeweils 3 Minuten braten. Die Sardinen aus der Pfanne nehmen, auf Küchenpapier abkühlen und etwas abtropfen lassen.

Fenchel waschen, vierteln und in sehr feine Scheiben schneiden.

Orangen schälen und direkt über den Fenchel filetieren, damit dieser den Saft auffangen kann. Die Orangenfilets anschließend zum Fenchel geben.

Oliven in Ringe schneiden.

Rosmarin sehr fein hacken.

Oliven und Rosmarin zu dem Salat geben und alles gut vermischen.

Essig, Salz und Pfeffer miteinander verrühren und 1 EL Öl unterschlagen. Das Dressing unter den Salat mischen.

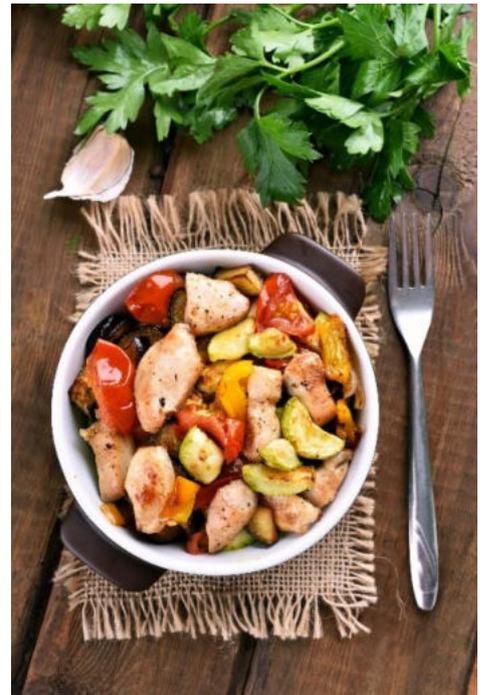
Vor dem Verzehr sollte der Salat mindestens eine Stunde durchziehen.

Die Zitronenhälfte in Spalten schneiden und mit den Sardinen auf dem Salat anrichten.

Gemüsepfanne mit Putenbrust

Zutaten für 1 Portion:

- 1 Stange Lauch
- 1 Möhre
- 1 gelbe Paprika
- 1 rote Paprika
- 1 Zucchini
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL getrockneter Thymian
- 2 EL Weißweinessig
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 100 g geräucherte Putenbrust



Zubereitung:

Gemüse putzen und waschen.

Vom Lauch den weißen und hellgrünen Teil in feine Ringe schneiden.

Möhre und Zucchini in Scheiben schneiden.

Die Paprikaschoten in mundgerechte Stücke schneiden.

In einer Pfanne Öl leicht erhitzen und den Thymian darin andünsten.

Nun das Gemüse und 2 EL Wasser hinzufügen und alles für 5 Minuten dünsten.
Abschließend mit dem Essig ablöschen.

Vom Herd nehmen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Putenbrust in Streifen schneiden und unter die Gemüsepfanne mischen.

Diese kann sofort serviert werden.

Alternativ kann die Gemüsepfanne auch kalt verzehrt werden.

Tomatensalsa mit Schnittchen

Zutaten für 1 Portion:

- 2 Scheiben glutenfreies Brot oder 2 glutenfreie Brötchen
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Chilischote
- 4 reife Tomaten
- 2 EL gemahlene Haselnüsse
- 1 EL Olivenöl
- ½ TL Meersalz
- 1 Msp. frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 EL Rotweinessig
- 1 EL Honig
- 1 Msp. Pimentpulver



Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden.

Chilischote waschen, längs aufschneiden, die Kerne herauskratzen und die Chili in Ringe schneiden.

Tomaten waschen, Stielansätze entfernen und die Tomaten vierteln.

Anschließend Tomaten, Zwiebeln, Knoblauch, Chili, Haselnüsse, Öl, Salz, Pfeffer, Essig, Honig und Piment pürieren.

Die Salsa abschließend mit Pfeffer abschmecken.

Die Salsa kann zusammen mit dem glutenfreien Brot oder Brötchen gegessen werden.

Sellerieküchlein mit Sardellensauce

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Zwiebel
- ½ Bund Dill
- ½ Bund Schnittlauch
- 4 Sardellenfilets
- 2 TL Kapern
- 250 g Sojajoghurt (oder ein anderer veganer Milchersatz)
- 5 EL Zitronensaft
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Cayennepfeffer
- 1 kg Knollensellerie
- 250 ml Gemüsebrühe
- 2 große Möhren
- 250 g Champignons
- 2 Stangen Lauch
- 2 Eier
- 50 g Parmesan
- 2 EL gemahlene Haselnüsse
- 2 EL Kichererbsenmehl
- Olivenöl
- 2 EL gehackte Petersilie



Zubereitung:

Zwiebel abziehen und achteln.

Kräuter waschen, trockentupfen, Dill abzupfen, Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Zwiebeln, Kräuter, Sardellenfilets und Kapern fein hacken. Anschließend mit Joghurt und Zitronensaft verrühren. Die Mischung mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken.

Sellerie schälen, waschen und in ein Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Mit etwas Zitronensaft beträufeln.

Die Gemüsebrühe zum Kochen bringen und die Selleriescheiben darin 3 Minuten bissfest garen. Diese anschließend mit einem Schaumlöffel herausheben und in einem Sieb abtropfen lassen.

Möhren putzen, waschen und in feine Scheiben schneiden.

Champignons trocken abreiben und blättrig schneiden.

Lauch putzen, waschen, weißen und hellgrünen Teil in feine Ringe schneiden.

100 ml Sellerie-Sud abmessen und das Gemüse darin abgedeckt etwa 8 Minuten köcheln lassen.

Die Eier mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer verquirlen.

Parmesan fein reiben, mit Haselnüssen und Kichererbsenmehl in einem zweiten Teller vermischen.

In einer Pfanne Öl erhitzen, die Selleriescheiben erst im Ei und dann in der Panade wenden. Anschließend im heißen Fett goldbraun ausbacken.

Das Gemüse mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Mit Petersilie bestreuen und zusammen mit der Sardellensauce servieren.

Rezeptideen für das Abendessen

Gemüsesuppe mit Käsewürfel

Zutaten für 2 Portionen:

- 1 Möhre
- 1 Stange Lauch
- 1 kleiner Kohlrabi
- 50 g Knollensellerie
- ½ kleiner Weißkohl
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 5 Wachholderbeeren
- 1 Lorbeerblatt
- 2 EL Olivenöl
- 500 ml Gemüsebrühe
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Muskat
- 2 EL TK-Erbesen
- 100 g veganer Käse



Zubereitung:

Gemüse putzen und waschen.

Möhren in dünne Scheiben schneiden.

Weiße und hellgrüne Teile des Lauchs in feine Ringe schneiden.

Den Kohlrabi und Sellerie fein würfeln.

Weißkohl in feine Streifen schneiden.

Zwiebel und Knoblauchzehen abziehen und fein hacken.

Öl in einem Topf erhitzen und darin Zwiebeln und Knoblauch anschwitzen. Anschließend das Gemüse, bis auf die Erbsen, zugeben und 3 Minuten unter ständigem Rühren dünsten lassen.

Mit der Gemüsebrühe ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Alles aufkochen lassen und anschließend die Hitze reduzieren und 5 Minuten garen lassen.

Den Topf vom Herd nehmen und die Erbsen unterrühren. Mit einem Deckel die Suppe abdecken und 2 Minuten ziehen lassen.

Den Käse in Würfel schneiden und auf zwei Tellern verteilen.

Die Suppe noch einmal mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und anschließend den Käse damit übergießen.

Heringsalat mit rote Beete

Zutaten für 2 Portionen:

- 4 Matjesfilets
- 1 große Zwiebel
- 200 g Apfel
- Zitronensaft
- 250 g gekochte rote Beete
- 4 EL Mayonnaise
- 1 EL Honig
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 2 EL gehackte Petersilie
- 2 EL gehackter Dill



Zubereitung:

Den Fisch abspülen, abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Zwiebel abziehen und in halbe Ringe schneiden.

Rote Beete abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden.

Apfel waschen, nicht schälen, aber das Kerngehäuse entfernen. Anschließend in feine Schnitze schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.

Matjes, Zwiebeln, rote Beete und Apfelschnitze vorsichtig vermischen und auf zwei Tellern anrichten.

Joghurt mit Honig, Pfeffer und Kräutern verrühren. Das Gemisch anschließend über den Salat geben.

Kichererbsen mit gebackenem Heilbutt

Zutaten für 2 Portionen:

- 400 g Heilbutt-Filet
- Saft einer Zitrone
- Meersalz
- 1 Dose Kichererbsen
- 2 rote Paprikaschoten
- 1 gelbe Paprikaschote
- 2 Stangen Lauch
- 60 g haselnuskerne
- 2 EL Olivenöl



Zubereitung:

Den Fisch waschen, trockentupfen und in Würfel schneiden. Anschließend mit dem Zitronensaft beträufeln und leicht salzen. Den Fisch anschließend 10 Minuten ziehen lassen.

In einem Sieb Kichererbsen abtropfen lassen.

Paprika putzen, waschen, jede Hälfte quer halbieren und in feine Streifen schneiden.

Lauch putzen, waschen und die weißen und hellgrünen Teile in feine Ringe schneiden.

Haselnüsse grob hacken.

Öl in einer Pfanne erhitzen und darin die Fischwürfel sowie die Hälfte der Haselnüsse unter ständigem Wenden 5 Minuten knusprig anbraten. Anschließend alles aus der Pfanne nehmen. Nun Gemüse und Kichererbsen in die Pfanne geben und anbraten. Mit etwas Wasser ablöschen. Unter ständigem Rühren 5 Minuten bei mittlerer Hitze weiter garen lassen.

Die Pfanne vom Herd nehmen und die restlichen Haselnüsse unterrühren.

Abschließend das Gemüse mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und die Fischwürfel vorsichtig untermischen.

Putenbrust mit Thunfischcreme

Zutaten für 2 Portionen:

- 1 Bund Suppengrün
- 1 Zwiebel
- 1 Gewürznelke
- 300 g Putenbrust
- 1 EL Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 3 Wachholderbeeren
- 1 Lorbeerblatt
- 100 g Thunfisch
- 1 Sardellenfilet
- 125 g fettarme Mayonnaise
- Meersalz
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 2 kleine Fenchelknollen
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Sojasauce
- 2 TL Kapern



Zubereitung:

Suppengrün putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden.

Zwiebel abziehen und vierteln.

Putenbrust abspülen und trockentupfen.

Suppengrün, 750 ml Wasser, Salz, Pfeffer, Wacholderbeeren und Lorbeerblatt in einen Topf geben. Das Fleisch hinzufügen und alles langsam zum Kochen bringen. Anschließend die Hitze reduzieren und das Fleisch ca. 30 Minuten gar ziehen lassen. Den Topf anschließend vom Herd nehmen und die Putenbrust mindestens noch 30 Minuten in der Brühe ziehen lassen.

Thunfisch gut abtropfen lassen und zerpfücken. Diesen zusammen mit dem Sardellenfilet sehr fein pürieren. Die Mayonnaise darunterheben und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Fenchel putzen, waschen, vierteln und in feine Ringe schneiden. Das Fenchelgrün klein hacken und beiseitestellen.

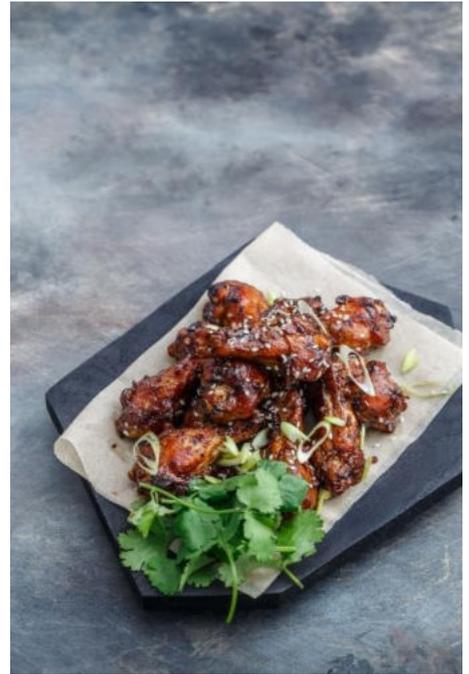
Öl in einer Pfanne erhitzen und darin Fenchelringe anbraten. Mit Sojasoße und Pfeffer würzen.

Das Fleisch aus der Brühe nehmen und in dünne Scheiben schneiden. Anschließend zusammen mit den Fenchel auf Tellern anrichten. Den gerösteten Fenchel mit Fenchelgrün bestreuen und die Thunfischsoße über das Fleisch geben. Abschließend die Kapern auf dem Gericht verteilen.

Sesam-Hähnchen mit karamellisierten Karotten

Zutaten für 2 Portionen:

- 250 g Sojajoghurt (oder ein anderer veganer Milchersatz)
- 2 EL Sojasauce
- 1 TL Curry
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 25 g Kokoschips
- 25 g Parmesan 25 g Sesamsaat
- 250 g junge Karotten mit Grün
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Weißweinessig
- 50 ml Gemüsebrühe
- 1 EL gehackte Petersilie
- 1 EL Honig



Zubereitung:

Joghurt, Sojasoße und Currypulver zu einer Marinade vermischen.

Hähnchenbrustfilets abspülen, trockentupfen und den fingerbreite Streifen schneiden.

Anschließend das Fleisch mit der Marinade mischen und mindestens 30 Minuten durchziehen lassen.

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Kokoschips zerbröckeln, Parmesan reiben und mit Sesamsaat in einer flachen Schüssel mischen.

Die Hähnchenstreifen aus der Marinade nehmen und in der Sesam-Mischung wenden. Anschließend nebeneinander auf das Backblech legen und im vorgeheizten Ofen 25 Minuten knusprig backen.

Karotten putzen, waschen, längs vierteln und in 5 cm lange Stifte schneiden.

Die Karotten zusammen mit ½ EL Öl, der Gemüsebrühe und ½ EL Essig im geschlossenen Topf 10 Minuten bei schwacher Hitze dünsten. Anschließend den Deckel abnehmen und unter ständigem Rühren köcheln lassen - die gesamte Flüssigkeit muss verdampft sein.

Ein ½ EL Öl, ½ EL Essig und Honig dazugeben und die Möhren im Topf wenden, bis sie rundherum schön glänzen. Die Petersilie hinzufügen.

Anschließend die Karotten mit dem Sesam-Hähnchen servieren.

Rezeptideen für Desserts

Himbeer-Eis

Zutaten für 2 Portionen:

- 80 g TK-Himbeeren
- 3 Minzblätter
- 2 TL Zitronensaft
- 2 TL Honig
- 2 EL Sojajoghurt (oder ein anderer veganer Milchersatz)



Zubereitung:

Zunächst die Himbeeren in ein hohes Gefäß geben und 10 Minuten antauen lassen.

Die Minzblätter waschen, trockenschütteln und anschließend hacken.

Die gehackten Minzblätter zusammen mit den restlichen Zutaten zu den Himbeeren geben und mit einem Pürierstab pürieren.

Mithilfe eines Eisportionierers Nocken oder Kugeln ausstechen und in einem Schälchen servieren.

Panna Cotta

Zutaten für 4 Portionen:

- 400 ml Sojacreme (oder ein anderer veganer Milchersatz)
- 3 EL Honig
- 1 Vanilleschote
- 3 Blatt Bio-Gelatine
- 250 g TK-Beeren

Zubereitung:

100 ml Sojacreme zusammen mit 2 EL Honig aufkochen.

Anschließend in eine Schüssel geben

Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Vanillemark mit der restlichen Sojacreme in den Topf geben und alles für 10 Minuten köcheln lassen.

Für 5 Minuten zwei Blatt Gelatine in kaltem Wasser einweichen.

Den Topf vom Herd nehmen.

Die Gelatine ausdrücken und in den Topf rühren. Die Creme aus der Schüssel ebenfalls einrühren. Gut umrühren und anschließend die Panna Cotta in Schälchen füllen und in den Kühlschrank stellen.

Für den Fruchtspiegel die Beeren auftauen lassen und anschließend mit 1 EL Honig pürieren.

Das Blatt Gelatine wieder in Wasser einweichen.

In einem Topf das Beeren-Püree aufkochen und anschließend vom Herd nehmen.

Gelatine ausdrücken und unter das Püree rühren.

Den Fruchtspiegel auf die leicht abgekühlte Panna Cotta geben und weiter im Kühlschrank kühlen.



Mandel-Plätzchen

Zutaten für 24 Stück:

- 150 g glutenfreies Mehl
- 200 g geschälte Mandeln
- 125 g vegane Butter
- 2 Eier
- 35 ml Sojamilch (oder ein anderer veganer Milchersatz)
- 4 Tropfen Bittermandelaroma
- 1 TL Honig



Zubereitung:

Mehl, geschälte Mandeln und Backpulver miteinander vermischen

Butter unter die Mischung geben.

Eier, Sojamilch, Aroma und Honig in einer separaten Schüssel miteinander verrühren und langsam unter die Mehlmischung rühren. Alles gut durchkneten.

Den Teig auf Frischhaltefolie verteilen und mithilfe der Folie zu einer Rolle formen. Die Frischhaltefolie muss den Teig komplett umschließen. Anschließend die Rolle für 3 Stunden im Kühlschrank lagern.

Vor der Verarbeitung die Rolle noch einmal über die Arbeitsplatte rollen.

Backofen auf 200 ° Ober-/Unterhitze vorheizen.

Nun die Rolle in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Plätzchen darauf platzieren.

Anschließend im Backofen für ca. 15 Minuten backen.

Nach der Backzeit die Plätzchen auskühlen lassen.

Erdnuss-Riegel

Zutaten für 10 Stück:

- 50 g Kokosmehl
- 20 g Reisprotein
- 1 ½ EL Honig
- 1 Prise Meersalz
- 3 EL Erdnussmus
- 15 g vegane Butter



Zubereitung:

Reisprotein, Kokosmehl, Honig und Meersalz mischen.

Erdnussbutter sowie die vegane Butter dazu geben und alles gut miteinander vermengen.

Nun die Masse in eine kleine Form, beispielsweise Auflaufform, geben und in das Gefrierfach stellen.

Nach etwa 20 Minuten die Form aus dem Gefrierfach holen und aus der Masse 10 Riegel schneiden.

Sorbet

Zutaten für 4 Portionen:

- 400 g Beeren nach Wahl (beispielsweise Himbeeren)
- ½ Zitrone
- ½ Vanilleschote
- 2 EL Honig

Zubereitung:

Die Beeren verlesen, waschen und abtupfen. Für die Garnierung einige Beeren beiseitelegen. Den Rest der Beeren in ein hohes Gefäß geben.

Die Zitrone auspressen.

Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen.

Den Zitronensaft zusammen mit dem Vanillemark und dem Honig zu den Beeren geben und mit einem Pürierstab pürieren.

Das Püree anschließend durch ein Sieb geben und in eine flache Form füllen.

Diese für etwa 3 Stunden im Tiefkühlfach gefrieren lassen. Zwischendurch immer wieder mit einer Gabel durchrühren, damit keine Eiskristalle entstehen.

Nach der Gefrierzeit das Sorbet portionieren und vor dem Servieren mit den restlichen Beeren servieren.



Rezeptideen für Snacks

Kichererbsen-Dip

Zutaten für 1 Portion:

- 60 g Kichererbsen
- 25 g Sojacreme (oder ein anderer veganer Milchersatz)
- 2 EL Tahin
- Kreuzkümmel
- Meersalz
- Cayennepfeffer
- ½ TL Schwarzkümmel



Zubereitung:

Kichererbsen in einem Sieb abspülen und anschließend abtropfen lassen.

Nun die Erbsen mit der Sojacreme und Tahin in ein hohes Gefäß geben und pürieren.

Den Dip mit Salz, Kreuzkümmel, Schwarzkümmel und Pfeffer abschmecken.

Gurken-Lachs-Carpaccio

Zutaten für 1 Portion:

- 150 g Gurke
- 75 g Räucherlachs
- 50 g Sojajoghurt (oder ein anderer veganer Milchersatz)
- 1 EL Zitronensaft
- 25 g vegane saure Sahne
- 1 EL Schnittlauch, in Röllchen geschnitten
- ½ EL gehackter Dill
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



Zubereitung:

Gurken waschen, schälen und in feine Scheiben schneiden. Anschließend die Scheiben auf einem Teller anrichten. Salzen und pfeffern. Nun mit Zitronensaft beträufeln und mit dem Dill bestreuen.

Joghurt und saure Sahne glattrühren und den Schnittlauch untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Lachs auf dem Gurken-Carpaccio drapieren und die Soße darüber geben.

Thunfisch-Dip

Zutaten für 1 Portion:

- ½ Dose Thunfisch
- 25 g veganer Frischkäse
- ½ EL Sojajoghurt (oder ein anderer veganer Milchersatz)
- ¼ EL Zitronensaft
- Meersalz
- Cayennepfeffer



Zubereitung:

Thunfisch abtropfen lassen und anschließend grob zerpfücken.

Nun den Fisch zusammen mit dem Frischkäse, Zitronensaft und Joghurt pürieren.

Zum Schluss mit den Gewürzen abschmecken.

Quark trifft auf Pflaume

Zutaten für 1 Portion:

- 150 g Sojaquark (oder ein anderer veganer Milchersatz)
- 2 EL Sojamilch (oder ein anderer veganer Milchersatz)
- 2 TL Zitronensaft
- 1 TL Honig
- Zimt
- 3 Backpflaumen
- 1 EL geröstete und gehackte Nüsse
- Vanillemark



Zubereitung:

Quark zusammen mit der Milch glattrühren. Anschließend mit den Gewürzen sowie dem Zitronensaft und Honig abschmecken.

Pflaumen würfeln und diese zusammen mit den Nüssen unter den Quark mischen.

Der Quark eignet sich nicht nur als Snack für zwischendurch, sondern kann auch als Aufstrich verwendet werden.

Tool sechs: Experten-Tipps und -Tricks

Passend zum sechsten Tool habe ich nun noch sechs Experten-Tipps und -Tricks für Sie, die sich in den letzten Jahren bewährt haben und mit denen Sie das Abnehmen noch beschleunigen können. Versuchen Sie, wenn möglich, alle Tipps und Tricks ebenfalls in Ihren Alltag zu integrieren.

Schwarzer Kaffee macht schön und schlank

Die gute Nachricht für Coffee-Junkies – Kaffee hat einen positiven Effekt auf die Gewichtsreduktion. Allerdings sollte dieser ohne Milch und Zucker getrunken werden. Die Tasse schwarzer Kaffee am Morgen macht nicht nur wach, sondern kurbelt auch den Stoffwechsel an. Kein Witz! Für etwa drei Stunden nach dem Kaffeegenuss läuft dieser um 12 Prozent mehr auf Hochtouren.

Und auch im Laufe des Tages sollten Sie sich hin und wieder eine Tasse Kaffee gönnen. Am besten im Abstand von zwei bis drei Stunden. Jedoch wird angeraten nicht mehr als drei Tassen schwarzen Kaffee am Tag zu trinken. Die regelmäßige Zufuhr von Koffein fördert nicht nur die Fettverbrennung, sondern auch das Leistungsniveau kann angehoben werden.

Nun mögen Sie aber keinen Kaffee oder können diesen nicht vertragen? Kein Problem. In diesem Fall können Sie mit ruhigem Gewissen auf grünen Tee zurückgreifen. Dieser verfügt ebenfalls über Koffein und die zahlreichen Vorteile, die der Kaffee Ihrem Körper bietet, ist aber viel verträglicher und somit auch für Menschen geeignet, die sensibel auf Kaffee reagieren.

Für Kaffee wie auch grünen Tee gilt: Nach 17.00 Uhr sollte keines der beiden Getränke mehr getrunken werden. Denn das enthaltene Koffein könnte sonst den Schlaf beeinflussen. Und Schlaf ist ein hervorragendes Stichwort für den nächsten Expertenrat.

Im Schlaf Gewicht verlieren

Schlaf beeinflusst unseren Körper in vielseitiger und vor allem auch positiver Weise. Aus diesem Grund sollten Sie einen Schlaf von mindestens sieben Stunden anpeilen. Wichtig ist, dass Sie diese sieben Stunden auch durchschlafen.

Durch einen gesunden und ausgiebigen Schlaf werden Sie sich am Morgen nicht nur



psychisch stabiler und glücklicher fühlen, sondern auch das Risiko hormoneller Schwankungen, die wiederum die Grundlage für Heißhungerattacken bilden, wird drastisch gemindert.

Ihr Körper benötigt den Schlaf für die zahlreichen Regenerationsprozesse, die während dieser Zeit im Organismus stattfinden. Und je besser Ihr Schlaf ist, desto höher kann auch die Fettverbrennung stattfinden. Denn selbst, wenn wir schlafen, verbrennt unser Körper Fettreserven – schließlich müssen auch während der Schlafphase verschiedene

Prozesse und Funktionen am Laufen gehalten werden. Und genau dafür braucht unser Körper Energie.

Nun stellt sich die Frage, was ist guter und qualitativ hochwertiger Schlaf? Schlafen Sie abends schnell ein, schlafen Sie die Nacht über durch und wachen Sie am Morgen fit und erholt aus? Wenn Ihre Antwort „Ja“ ist, dann herzlichen Glückwunsch – Sie haben einen qualitativen und hochwertigen Schlaf. Sie müssen daran nichts ändern und sollten diesen erholsamen und gesundheitsfördernden Schlaf beibehalten.

Wenn Sie hingegen eher mit „*Nein*“ antworten, sollten Sie etwas ändern. Versuchen Sie am Abend leichte Gerichte zu sich zu nehmen, gehen Sie immer zur selben Uhrzeit ins Bett und verzichten Sie vor dem Schlafengehen vor allem auf die Nutzung des Smartphones oder des Laptops. Sorgen Sie für eine angenehme Atmosphäre, in dem Raum, in dem Sie schlafen. Es sollte nicht zu warm, aber auch nicht zu kalt sein. Alles, was Sie stören könnte, sollte aus Ihrer unmittelbaren Schlafumgebung verschwinden. Versuchen Sie vor dem Schlafen, zu lesen oder ein Hörbuch zu hören. Das entspannt und bringt den Körper in den richtigen Modus.

Achten Sie aber auch darauf, nicht zu viel zu schlafen. Denn übermäßiger Schlaf kann wieder negative Auswirkungen haben. Vor allem die Bewegungsmotivation leidet darunter. Und das wiederum begünstigt, dass der Stoffwechsel eher semiproduktiv arbeitet. Unter Umständen sind die angegebenen sieben Stunden Schlaf auch zu viel für Sie. In diesem Fall müssen Sie Ihr eigenes Schlafpensum ermitteln.

Sollten Sie zu den Menschen gehören, die hin und wieder ein kleines Power-Napping am Nachmittag einlegen, sollten Sie darauf achten, dass dieses wirklich nur 15 bis 20 Minuten andauert. Ansonsten können Sie am Abend wieder Probleme mit dem Einschlafen bekommen. Das kleine Power-Napping am frühen Nachmittag ist grundsätzlich auch nicht verkehrt, da der Körper so noch einmal Energiereserven für den restlichen Tag tanken kann. Allerdings ist hier wirklich die Länge entscheidend.

Schlaf ist also enorm wichtig für das Abnehmen und die Gesundheit im Allgemeinen. Bekommt Ihr Körper nicht ausreichend Schlaf, spielen die Hormone im gesamten Organismus verrückt und so können sich Appetit und Heißhungerattacken einstellen. Durch diese nehmen Sie weitaus mehr Kalorien und Nährstoffe zu sich als der Körper eigentlich benötigt. Denn der Schlafmangel führt dazu, dass Ihr Körper Ihnen vermeintlich Hunger signalisiert. Im Grunde will er jedoch eigentlich nur schlafen. Versuchen Sie also möglichst eine gute und gesunde Schlafroutine zu entwickeln.

Den Morgen mit einem Glas Wasser beginnen

Wenn Sie dann erholt und ausgeschlafen in den Tag starten, sollte Sie Ihr erster Weg in die Küche führen, damit Sie den Tag mit einem Glas lauwarmen Wasser beginnen können. Auf diese Weise gleichen Sie nicht nur den Flüssigkeitsverlust der Nacht wieder aus, sondern bringen auch den Stoffwechsel in Gang. Achten Sie aber darauf, dass Sie ausschließlich lauwarmes Wasser trinken. Auf diese Weise können auch der Nierenstoffwechsel sowie die Blutzirkulation in positiver Weise beeinflusst werden.

Die verbesserte Blutzirkulation sorgt dafür, dass Sie schneller wach werden, während zeitgleich der Energieverbrauch steigt. So geht die Fettverbrennung also direkt in die Pole-Position. Das Glas Wasser am Morgen hat zudem eine reinigende Wirkung auf den Magen-Darm-Trakt. So verbessern Sie mit nur ein paar Schlucken Wasser Ihre Verdauung für den gesamten Tag.

Wenn Sie das lauwarme Wasser zudem mit ein wenig Zitrone oder Limette und Meersalz anreichern, können Sie die gesundheitlichen Vorteile noch verbessern. Durch das Salz wird vor allem die Nebenniere mit Mineralstoffen versorgt. Der Limetten- oder Zitronensaft hingegen sorgt dafür, dass eine basische Verstoffwechsellung stattfindet. So kann beispielsweise der pH-Wert in positiver Weise beeinflusst werden. Denn vor allem am Morgen ist dieser eher niedrig und somit wird eine Übersäuerung im Körper begünstigt. Eine dauerhafte Übersäuerung im Körper kann demnach nicht nur die Entstehung von Krankheiten wie Osteoporose und Diabetes begünstigen, sondern zeigt sich meist auch schon in kleineren Symptomen wie:

- Kopfschmerzen
- Sodbrennen
- Muskelkrämpfe und -schmerzen
- Anhaltende Müdigkeit
- Infektanfälligkeit.

Um das Gleichgewicht des Säuren-Basen-Haushaltes wiederherzustellen und somit eine Übersäuerung zu behandeln oder zu verhindern, empfehlen sich verschiedene Lebensmittel:

Basische Gemüsesorten
Brokkoli
Gurken
Karotten
Sellerie
Spinat
Tomaten
Zucchini

Basische Obstsorten
Avocado
Apfel
Banane
Birne
Feige
Himbeeren
Zwetschgen

Basische Salate, Kräuter und Nüsse
Basilikum
Dill
Haselnüsse
Eisbergsalat
Kreuzkümmel
Mandel
Rucola
Oregano
Rosmarin
Salbei

Auch die Gründe für eine mögliche Übersäuerung können sehr vielseitig sein. So ist beispielsweise die Einnahme von ACC-haltigen Medikamenten mit ein Grund. Dieser Wirkstoff findet sich beispielsweise in Aspirin. Aber auch:

- Rauchen
- Stress
- eine geringe Flüssigkeitsaufnahme
- Verdauungsprobleme
- zu wenig Obst und Gemüse

können eine Übersäuerung und somit ein Ungleichgewicht im Säure-Basen-Haushalt begünstigen.

Kauen Sie keinen Kaugummi mehr

In vielen Diät- und Abnehm-Ratschlägen kann gelesen werden, dass das Kauen von Kaugummi einen positiven Effekt auf den Gewichtsverlust haben kann. Jedoch ist leider das Gegenteil der Fall. Kaugummi enthält zum einen Zucker, der manchmal auch gut getarnt ist. Zum anderen aktiviert der Kaugummi den Speichelfluss und somit auch den Verdauungstrakt. Dem Gehirn wird also vorgespielt, dass Nahrung verzehrt wird.

Durch diesen Prozess sinkt jedoch die Aktivierung des Parasympathikus. Hierbei handelt es sich um einen von drei Komponenten unseres vegetativen Nervensystems. Der Parasympathikus ist an zahlreichen Prozessen und Funktionen beteiligt – so unter anderem auch an unserer Leistungsbereitschaft. Durch das Kauen von Kaugummi wechseln wir also in einen Energiesparmodus und sehen es als nicht notwendig an, uns zu bewegen. Zusätzlich leidet auch unsere allgemeine Leistungsbereitschaft unter dem Kauen vom Kaugummi, denn wie bereits erwähnt, befinden wir uns ja in einem Energiesparmodus.

Ferner haben auch der (versteckte) Zucker und die Süßstoffe eine eher fatale Wirkung auf unseren Körper. So werden durch diese Neurotransmitter aktiviert, die eigentlich für die Regulierung des Blutzuckers verantwortlich sind. Und Sie ahnen es schon: Ja, auch dies hat

wieder eine Wirkung auf unser Essverhalten. Denn wir kauen zwar den Kaugummi, aber unser Organismus ist nicht dumm und bekommt relativ schnell mit, dass wir ihm eigentlich nichts Verwertbares zur Verfügung stellen. Wir kauen und kauen, aber in unserem Körper kommt nichts an. Und so verspüren wir nach kurzer Zeit einen enormen Drang nach Essen. Mit dem Kauen von Kaugummi lässt sich also nicht abnehmen, sondern Sie fördern auf diese Weise nur die gefürchteten Heißhungerattacken.

Stress vermeiden, hilft beim Abnehmen

Ja, der liebe Stress. Ein Thema, bei dem die Meinungen wohl auseinandergehen. Doch Stress ist nicht nur schädlich für den Körper und die Gesundheit im Allgemeinen, sondern hindert Sie auch daran die ungeliebten Fettpölsterchen loszuwerden. Alle möglichen Stressfaktoren sollten Sie versuchen aus Ihrem Leben zu eliminieren. Von den meisten Menschen werden als Stressfaktoren:

- Zu viel Arbeit
- Zu wenig Zeit
- Zu viele familiäre und soziale Verpflichtungen

angegeben.

Hinzu kommt die Tatsache, dass Stress meist hausgemacht ist. Wir leben in einer Gesellschaft, in der wir ständig erreichbar sein sollen und es teilweise auch wollen. Smartphone und Laptop sind immer auf Stand-by und wir setzen uns selbst stets unter Druck. Es wird also Zeit hier die Notbremse zu ziehen – im Interesse Ihrer Gesundheit, aber vor allem im Hinblick auf Ihre gewünschte Gewichtsreduktion.

In diesem Fall kann es sich lohnen auf Prioritäten zu setzen und auch nach diesen zu leben. Zusätzlich sollten Sie sich selbst auch nicht zu viel zumuten – das gilt nicht nur für den Alltag, sondern auch für das Vorhaben „**Abnehmen**“. Gehen Sie Schritt für Schritt. Sie werden auf diese Weise feststellen, dass Sie effektiver an Ihr Ziel kommen, als wenn Sie alles auf einmal wollen.

So vermeiden Sie auch eine möglich aufkommende Frustration. Diese bringt nur neuen



Stress mit sich und schon sind Sie wieder am Anfang eines Teufelskreises. Gehen Sie nach der Devise vor: Eins nach dem anderen.

Mithilfe von kleinen Zwischenzielen, sowohl in Bezug auf das Abnehmen wie auch im Alltag, werden Sie diese leichter erreichen. Und das hat natürlich auch einen positiven Nebeneffekt auf Ihre Motivation. Zusätzlich werden auch Ihr Selbstwert und Ihr Selbstbewusstsein davon profitieren.

Stress lässt sich durchaus vermeiden – Sie müssen es einfach nur wollen!

Keine Ausreden mehr

Vor allem in Bezug auf das Abnehmen werden einige von uns sehr kreativ und erfinden immer wieder neue Ausreden, um nicht mit dem Vorhaben zu beginnen oder die Ernährung umzustellen. Fakt ist jedoch, dass Sie durch Ausreden, so kreativ diese auch sein mögen, nicht abnehmen werden. Das Mindset spielt in diesem Fall also eine entscheidende Rolle.

Entwickeln Sie also ein Mindset bzw. eine Denkweise, in der Sie sich auf Lösungen und nicht auf Probleme konzentrieren. Es gibt ab jetzt also keine Ausrede mehr, weshalb Sie nicht direkt mit dem Abnehmen beginnen können. Sie finden also auch keinen Grund mehr, um das Vorhaben immer weiter nach hinten zu schieben.

Etwaige Gründe oder Ausreden werden Sie nur immer wieder davon abhalten, Ihren Traum von einem schönen, schlanken und straffen Körper zu erreichen. Aus diesem Grund sollten Sie also auch beginnen alles aus einer anderen Perspektive betrachten. Wenn Sie immer nur Probleme sehen, werden Sie auf Dauer einen Stillstand erreichen, der alles andere ist und nichts mit der gewünschten Gewichtsreduktion zu tun hat.

Und jedes Problem bietet Ihnen auch die Möglichkeit einer Lösung. Aber dazu müssen Sie entsprechend Ihr Mindset der Situation anpassen. Dabei können Ihnen vielleicht die folgenden Tipps helfen:

Tipps, wie Sie in Sekundenschnelle Ihr Mindset verbessern können

Mit den folgenden Tipps verändern Sie Ihr Mindset bzw. Ihre Denkweise oder auch innere Haltung innerhalb von Sekunden.

Das eigene WARUM kennen

Ihr Warum ist zugleich Ihr innerer Motivator. Durch diesen werden Sie angetrieben und bekommen zudem den richtigen Weg aufgezeigt.

Lassen Sie die Angst hinter sich und entscheiden Sie sich für den Mut

Angst hat einen lähmenden Effekt auf den gesamten Organismus. Deshalb sollten Sie Ihre Denkweise von diesem negativen Gefühl nicht leiten lassen. Um erfolgreich zu sein, egal in welcher Hinsicht, brauchen Sie Mut. Und wissen Sie was? Sie sind mutig!

Verlassen Sie Ihre Komfortzone, auch wenn es Überwindung kostet - schon das allein ist mutig. Und mit jedem Schritt werden Sie noch ein wenig mutiger und lassen so die Angst vollkommen hinter sich.

Glauben Sie an sich selbst

Der Glaube versetzt bekannterweise Berge. Und entsprechend ist es wichtig, dass Sie an sich selbst und Ihre Erfolge glauben. Sie brauchen nicht die Bestätigung von anderen oder dass diese an Sie glauben. Wichtig ist, dass Sie selbst es tun. Wenn Sie nicht an sich selbst glauben und eine negative Einstellung haben, werden Sie Ihre Ziele nicht erreichen. Vielmehr noch – Sie werden immer wieder scheitern.

Achten Sie also auf Ihre Gedanken und versuchen Sie all die Negativen zu erkennen und zu beseitigen.

Damit hätten wir auch die sechs Tools der Schlankeits-Formel gemeistert. Sie haben mit diesen also praktische Hilfsmittel an der Hand, um Ihren gewünschten Gewichtsverlust zu optimieren.



Schlusswort

Das ist sie also – die Schlankheits-Formel. Wie Sie sicherlich beim Lesen erkannt haben, wird nichts Unmögliches von Ihnen erwartet. Und alles, was Sie tun sollen, dient Ihrem eigenen Interesse, damit Sie am Ende das Ziel eines schlanken, schönen und straffen Körpers erreichen können.

Sicherlich wird es ein wenig Zeit in Anspruch nehmen, bis Sie alle Schlüssel, Schalter und Tools verinnerlicht und in Ihrem Leben integriert haben. Nehmen Sie sich ruhig die Zeit, die Sie dafür benötigen. Niemand hetzt Sie und keiner sitzt Ihnen im Nacken und fordert, dass Sie innerhalb von wenigen Tagen 10 Kilogramm abnehmen.

Alles liegt ganz allein in Ihrer Hand. Und Sie entscheiden eigenständig, was Sie wann und wie umsetzen wollen. Bedenken Sie immer: Abnehmen können Sie nur, wenn Sie es wirklich wollen. Und wenn Sie sich sowohl körperlich wie auch psychisch auf die Schlankheits-Formel einlassen, werden Sie am Ende auch mit den gewünschten Erfolgen belohnt.