Anne Fleck
Schlank! für Berufstätige

Reading excerpt

Schlank! für Berufstätige
of Anne Fleck
Publisher: Goldmann-Randomhouse

https://www.narayana-verlag.com/b28814

In the Narayana webshop you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.
Â Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.com
https://www.narayana-verlag.com

DR. MED. ANNE FLECK

SCHLANK!
FÜR BERUFSTÄTIGE

GOLDMANN
Lesen erleben

DR. MED. ANNE FLECK

SCHLANK! FÜR BERUFSTÄTIGE

Schlank! und gesund mit der Doc Fleck Methode

Das Kochbuch für alle, die wenig Zeit haben

Fotos: Hubert Schüler
Rezepte: Bettina Matthaei

GOLDMANN

Die Originalausgabe erschien 2018 unter dem Titel »Schlank! für Berufstätige«
im Becker Joest Volk Verlag, Hilden.

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin und vom Verlag sorgfältig
erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden.
Eine Haftung der Autorin beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten
für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf
deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C021956
FSC
www.fsc.org

Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage
Vollständige Taschenbuchausgabe Mai 2021
Copyright © 2018 der Originalausgabe:
Becker Joest Volk Verlag GmbH & Co. KG, Hilden
Copyright © 2021 dieser Ausgabe: Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München
Text: Dr. med. Anne Fleck
Rezeptredaktion und Nährwertberechnung: Bettina Matthaei
Food-Fotografie: Hubertus Schüler
Umschlag: Uno Werbeagentur, München,
nach einem Entwurf des Becker Joest Volk Verlags
Umschlagmotiv: Justyna Schwertner
Satz: Uhl + Massopust, Aalen
Druck und Bindung: Alcione, Trento
Printed in Italy
KW · Herstellung: IH
ISBN 978-3-442-17908-4

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz

Inhalt

VORWORT

Schlank sein, schlank werden als Lebensziel? 6

THEORIE

Warum Fettpolster so gefährlich sind 10

Auch vermeintlich Schlanke sind gefährdet 12

Warum es sich lohnt, den Darm zu sanieren 14

Erfahrungsberichte 18

Wenig Zeit ist keine Ausrede 32

Der Faktor Bewegung 34

Phase 1 36

Phase 2 44

Der Booster: optionaler Fastentag 45

Die Zeit danach: Phase 3 46

Quickstart 48

Die Daumen-hoch-Liste 52

REZEPTE

Phase 1 54

Phase 2 144

Bonusrezepte 196

Fastenrezepte 200

ANHANG

Zutatenregister 207

Rezeptregister 215

Sachregister 218

Vitae 221

Schlank sein, schlank werden als Lebensziel?
Aufbruch zur Gesundheit.

Dem Irrglauben, dass Schlanksein besonders gesund sei, rennen Menschen Tag für Tag an zahllosen Ecken dieser Welt mit hängenden Mundwinkeln hinterher. Die Sklaverei des Gedankens ans Schlankwerden um jeden Preis hält sie fest im Würgegriff. In meinem Buch »SCHLANK! und gesund mit der Doc Fleck Methode« versuche ich, dafür zu sensibilisieren, dass das nicht der richtige Weg ist.

»SCHLANK! und gesund« soll ein Aufbruch, Ihr Aufbruch werden, in ein Leben in Gesundheit – nicht in Krankheit. Denn Dünnsein bedeutet längst nicht immer, gesund zu sein! Fast 40 Prozent der äußerlich schlanken Menschen sind dünne Dicke, also Menschen, die für ihre schlanke Taille beneidet werden, aber dennoch innerlich verfettet sind. Sie sind hochgradig gefährdet, an Herz-Kreislauf-Krankheiten, Insulinresistenz, Diabetes mellitus, nichtalkoholischer Fettleber, Krebs und Demenz zu erkranken. Das Dilemma der dünnen Dicken: Sie fliegen bisher komplett unter dem Radar des Gesundheitssystems. Dabei sind die dünnen Dicken oder fetten Schlanken genauso wie die offensichtlich dicken Dicken in gesundheitlicher Gefahr. Das fette Problem dabei: Sie ahnen nichts davon. So hoffe ich sehr, dass meine Bücher auch die Gruppe dieser dünnen Dicken erreichen. Seit Jahren kämpfe ich für eine moderne Medizin der Zuwendung, die vorsorgt. Für ein echtes Gesundheitssystem, das den Menschen gesund erhält und nicht Symptome glatt bügelt. »SCHLANK! und gesund« soll dabei jeden Menschen in seiner Individualität beflügeln, Initiative und Anleitung sein, das Leben und die Gesundheit in die eigenen Hände zu nehmen.

Nach vielen Jahren Praxis haben mich die Erfolgsgeschichten meiner Patienten ermutigt, meine ganzheitliche Methode im Buch »SCHLANK! und gesund« für andere Menschen zugänglich zu machen. Das Buch basiert auf meinem Ansatz, der den Menschen als Ganzes in seiner Einzigartigkeit erfasst. Jeder Mensch ist anders, isst anders. Jeder Mensch hat andere Vorlieben und Verträglichkeiten, Traditionen, Motive und Ziele im Leben. Jeder Mensch muss daher auch anders behandelt werden. »Einfach mal so« – das allseits verbreitete Gießkannenprinzip – oder rabiate Kahlschlag-Empfehlungen, die für alle gelten, führen nicht zum gewünschten Erfolg. In meiner Methode, die auch diesem Buch zugrunde liegt, geht es darum, Ihre Gesundheit durch eine moderne Ernährungsumstellung und schrittweise Änderungen im übrigen Lebensstil und Verhalten behutsam zu steuern. Und es geht

darum, das Entweder-oder-, das Schwarz-Weiß- und Alles-oder-nichts-Denken und den versteckten Perfektionismus abzustreifen.

Ich bin absolut überwältigt, wie viele Menschen sich diesem Weg inzwischen sogar im Ausland angeschlossen haben. Ich wusste immer, dass diese im Buch dargelegte ganzheitliche Methode das Leben der Menschen positiv verändern kann. Es ist sehr berührend, von den unzähligen Erfolgsgeschichten der Leser zu erfahren. Es sind überwältigende Geschichten von Menschen, denen das Buch »SCHLANK! und gesund« nicht nur geholfen hat, Symptome zu lindern, sondern sogar Krankheiten zu heilen. Für diese Momente bin ich dankbar!

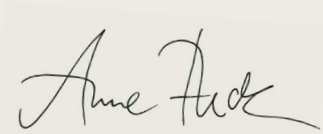
Viele meiner Leser und Patienten wünschten sich sehnlichst ein neues »SCHLANK!«-Rezeptbuch, das vor allem den Menschen neue Impulse gibt, die Tag für Tag arbeiten und für die Zeit ein extrem rares Gut ist. Voilà! Und ich freue mich sehr, wenn dieses Buch auch Sie erreicht, denn es ist immer die richtige Zeit, Gedanken und Dinge positiv zu ändern und das Ruder für die Gesundheit herumzureißen. Die wunderbaren Rezepte in diesem Buch sind wie immer nach dem neuesten Stand der Ernährungswissenschaft ausgeklügelt und entwickelt. Gern können Sie die Rezepte wie gewohnt an Ihre individuellen Bedürfnisse und Vorlieben anpassen.

Gesundheit und Genuss schließen sich dabei nie aus. Im Gegenteil! Unser kleines Leben ist zu kurz für freudlose fettarme Knabbereien. In diesem Sinne: Lassen Sie sich durch dieses neue Rezeptbuch von Lebenslust und Experimentierfreude anstacheln. Bleiben Sie weiter offen für frappierend positive Veränderungen, Chancen, Begegnungen und Momente, die das Leben uns manchmal unverhofft schenkt. Bleiben Sie offen für das großartige Ritual der Dankbarkeit – das ist einer der besten und gesündesten »SCHLANK!«-Macher im Leben. An dieser Stelle sage ich ein herzliches Dankeschön an alle Menschen, die mich in den vergangenen Jahren immer wieder ermutigt und bestärkt haben, meine Methode und meine Erfahrungen zu teilen.

Es sind immer die Begegnungen mit Menschen, die das Leben besonders und lebenswert machen. Die Begegnung mit Menschen – und mit Büchern, füge ich mit einem kleinen Lächeln hinzu. So hoffe ich, dass »SCHLANK! und gesund für Berufstätige« ein neuer und treuer Begleiter in Ihrem Alltag wird. Ein Rezeptfreund, der Ihnen Genuss und Spaß in die Küche bringt. Die Ausrede »keine Ideen, keine Zeit« lasse ich ab jetzt nicht mehr gelten. Denn die raffinierten Rezepte in diesem Buch sind so angelegt, dass sie mit wenig Zeitaufwand und einfachen, ehrlichen Zutaten zubereitet werden können.

Und apropos Zeit: JETZT, in diesem Moment beginnt Ihre Zukunft. Vergessen Sie nicht: Was Sie heute tun oder nicht tun, bestimmt Ihr Leben von morgen. In diesem Sinne: Trauen Sie sich, Ihr Leben ab jetzt beherzt in die Hand zu nehmen!

Was ich mir für Sie wünsche? Dass Sie sich mit Genuss durch dieses Rezeptbuch kochen, dass Sie andere von dieser gesunden und schlanken Lebensform begeistern und schon bald mit viel neuer körperlicher und geistiger Energie knackig um die Ecke biegen. Machen Sie was draus!



Herzlichst, Ihre Dr. med. Anne Fleck

THEORIE

Warum Fettpolster so gefährlich sind

Schlank sein, dünn sein, von Diät zu Diät hecheln, von den vermeintlich gesunden Versprechen von Kohlsuppen-, Hollywood- und Wodka-Wurst-Diäten verführt werden (lachen Sie nicht oder lieber doch, es gibt wirklich nichts, was es nicht gibt): In diesem traurigen Rhythmus eiert das Lebenskarussell vieler Menschen. Das Karussell des Lebens dreht sich dramatisch! Rumms! Aber es dreht sich dramatisch viel zu kurz für solche absurden Experimente mit freudlosem »Diätzauber« und elendem Hokuspokus. Wie viele Menschen haben sich über Jahrzehnte dick gehungert? Wie viele Menschen hüpfen freudlos und sklavisch von Diät zu Diät und ärgern sich nicht nur über den gefürchteten Jo-Jo-Muffin über dem Hosenbund? Nicht wenige. Was mich auf die Palme bringt: Klar können Sie mit Fruchtjoghurt, Milchreis, Vollkornbrot, Kartoffelauflauf, Friss-die-Hälfte-Diät, Eiweißshakes und -riegeln, dem emsigen Verbannen von Fett auf dem Teller und fleißig-rigider Kalorienrestriktion abnehmen. Theoretisch könnten Sie auch, wenn Sie nichts anderes essen, mit einer Tafel Schokolade pro Tag genüsslich abnehmen. Viele lassen sich mit Stolz und bestaunenswerter Energie auf solche kuriosen Experimente ein. Eine gesundheitliche Katastrophe! Wenn es so einfach wäre, dass man einfach mit Kalorienzählen abnimmt, warum gibt es dann – ketzerisch gefragt – die weltweite Übergewichtsepidemie?

Genau das wird seit Jahrzehnten gepredigt: »Alle Nahrungsmittel sind gleich. Hauptsache, die Kalorienbilanz passt.« Nein, so einfach ist es leider nicht. Das ist eine fatale Milchmädchenrechnung und breitgetretener Quark. Wie Goethe es so schön sagte: »Getretener Quark wird breit, nicht stark.« Was vielen nicht bewusst zu sein scheint: Die Kalorienbilanz berücksichtigt nicht, dass durch solche verirrten Ernährungsempfehlungen innerlich versteckte hochgefährliche Fettdepots gezüchtet werden können.

So entstehen durch kranke Fettzellen kleine Entzündungsfabriken, die den gesamten Organismus durch eine systemische Entzündung lahmlegen. Das Ende vom Lied: Äußerlich schlank! Und innerlich krank.

Unsere Fettzellen sind nicht schurkenhafte Dickmacher. Im Gegenteil: Eigentlich sind sie besonders liebenswerte Zellen, die dafür sorgen, dass der Körper in Zeiten des Mangels gut versorgt wird, und die uns vor Stößen und Verletzungen schützen. Die Fettzelle ist kein plumpes Kaloriendepot, sondern ein hochsensibler kleiner Orbit, der auch krank werden kann. Halten Sie mal kurz inne und überlegen Sie, wie oft Sie in den vergangenen Tagen wiederholt und

unbedacht Ihren Blutzucker nach oben gejubelt haben. Nicht wenige Menschen kauen und schlucken sich durch die Tage. Hier ein Keks, da ein Hustenbonbon. Und schwups ist er wieder hochgerauscht, der Blutzucker. Kohlenhydratdichte, zuckerreiche Mahlzeiten, Fruchtsäfte, all das pusht den Blutzuckeranstieg und provoziert die Insulinreaktion der Bauchspeicheldrüse. Insulin als blutzuckersenkendes Schlüsselhormon ist ein einseitiger Türöffner, es schließt die gesunde Fettzelle auf und drückt Kalorien in die Zelle hinein. Die Fettzellen sind aber nicht in der Lage, unbegrenzt viel Glukose zu schlucken. Je mehr Massen an Glukose im Blut umherdüsen, umso mehr wird die Bauchspeicheldrüse zum Insulinausstoß angetrieben. Strömt immer mehr Insulin durch das Blut, werden die Fettzellen langsam, aber sicher insulinresistent. Die insulinresistente Fettzelle kann den Ruf des Insulins nicht mehr hören. Die Tür der Fettzelle bleibt verschlossen, und in der Folge stapeln sich die Glukosemassen im Blut. Umso verzweifelter wird die Bauchspeicheldrüse versuchen, den chronisch-krankhaften Blutzuckerspiegel mit immer größeren Insulinausschüttungen niederzuknüppeln. Die Übermacht an Insulin sprengt letztlich die Tür der Fettzelle auf und zwingt diese, die Glukose zu speichern. Die Fettzelle ist überfordert. Sie wird immer dicker und bekommt keine Luft mehr. In diesem bedrohlichen Zustand gerät die Fettzelle in eine Notsituation und greift nach dem Strohhalm der immunologischen Entzündungsreaktion, mit der sie versucht, der Lage Herr zu werden. So mutiert die gesunde Fettzelle zur kranken und krank machenden Entzündungsfabrik. Diese wissenschaftlich als »Silent Inflammation« bezeichnete Entzündung ist eine schreckenerregende Drohkulisse für die Gesundheit. Der Stand der Forschung belegt: Diese stillen Entzündungen sind der Stimulus für Übergewicht und chronisch-degenerative Krankheiten. Sie breiten sich wie eine perfide Infektionskrankheit im ganzen Körper aus, verkleben etwa die Blutgefäße und züchten Arteriosklerose. Auch die Fettzellen der Leber sind besonders anfällig für die chronische Entzündungsreaktion. Die denkbaren Folgekrankheiten Hepatitis, Leberzirrhose und Leberkrebs sind ebenso keine belustigende Perspektive. Zeit, die stille Entzündung in den entzündlich veränderten Fettzellen endlich ernst zu nehmen! Höchste Zeit!

Auch vermeintlich Schlanke sind gefährdet

Schlank? Das sagt gar nichts. Wer äußerlich mit einer schlanken Taille um die Ecke biegt, gilt als gesund und knusprig. Was für eine fatal falsche Annahme! Denn den wenigsten Menschen ist bewusst: Dünnsein ist keine Garantie für Gesundheit. Die Epidemie des Übergewichts überrollt die westlichen Industrienationen. Darin spiegeln sich ein markantes Drohszenario für die Gesundheit des Einzelnen und die horrenden sozioökonomischen Folgen für die gesamte Gesellschaft.

Bei meiner Methode geht es um weit mehr, als ein paar Kilos von den Hüften zu hexen. Mein Wunsch für Sie ist, Gesundheit und Lebensqualität nachhaltig zu verbessern. Es gilt, die Schäden durch stille Entzündungen abzuwenden, denn die Gefahren liegen zwar in der Luft, sind aber für die meisten unmerklich. Auch äußerlich Schlanke gehören zur Risikogruppe. Sie sind naiv, ahnungslos. Die Gruppe der dünnen Dicken oder fetten Schlanken, wissenschaftlich TOFIs genannt (englisch »Thin Outside, Fat Inside«), sind wegen ihrer Ahnungslosigkeit sogar extrem gefährdet. TOFIs sind Menschen, die äußerlich normalgewichtig sind, aber innerlich entzündlich veränderte Fettdepots haben.

Man geht inzwischen davon aus, dass etwa 40 Prozent der Schlanken echte TOFIs sind. Genauso wie die offensichtlich Übergewichtigen haben sie ein massiv erhöhtes Risiko für den gesamten Begleitzirkus an Grausamkeiten, den eine stille Entzündung mit sich bringt: Herz-Kreislauf-Krankheiten, Insulinresistenz, Diabetes mellitus Typ 2, erhöhte Blutfett- und Harnsäurewerte, hormonelle Dysbalancen, Krebs, Arthritis, multiple Sklerose und Demenz.

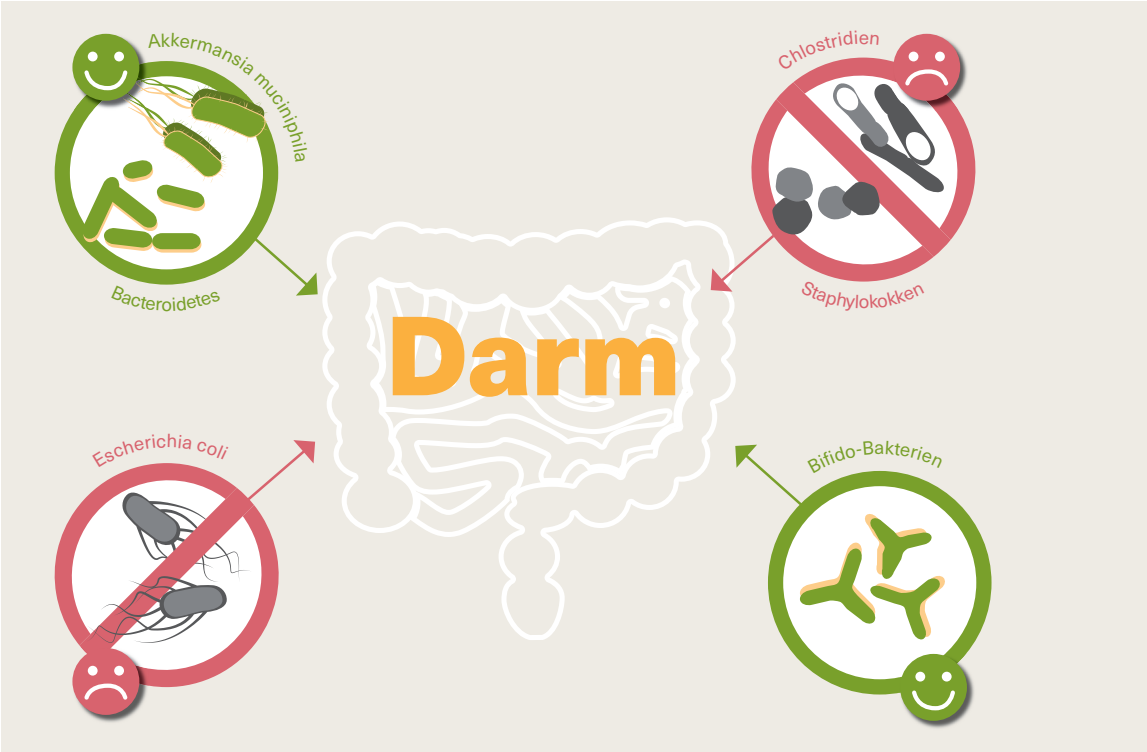
Das knackige Problem: Die dünnen Dicken sind bisher nicht auf dem Radar des Gesundheitssystems – keine Leitlinie, kein Screening erfasst diese gefährdete Gruppe. Ein Drama mit immensen Folgen, das es zu verhindern gilt.

40 Prozent der vermeintlich Schlanken haben gefährliche innere Fettdepots.

Warum es sich lohnt, den Darm zu sanieren

Geheimer Lenker unserer Gesundheit ist der Darm. Wie wir uns um unseren Darm kümmern, ist für das gesunde Schlanksein entscheidend. Der Darm ist das wichtigste Gesundheitszentrum unseres Organismus. Er versorgt uns mit Nährstoffen, beherbergt rund 80 Prozent aller Immunzellen, ist Hauptproduzent des Glückshormons Serotonin und Wohnsitz des vegetativen Nervensystems. Gleich einer intensiv befahrenen Autobahn kommuniziert der Darm mit dem Gehirn, das heißt, was wir essen, entscheidet sogar über unsere Gefühle. Das größte Faszinosum des Darms ist aktuell Gegenstand intensiver wissenschaftlicher Forschung: das Mikrobiom (wissenschaftlicher Ausdruck für die Gesamtheit der dort lebenden Darmbakterien). Über 100 Billionen Darmmikroben hausen in unserem Darm und sind trotz ihrer Winzigkeit die bedeutendsten Puzzlestücke, die wir für ein Leben in Gesundheit brauchen. Jeder von uns Menschen ist in Persönlichkeit, Charakter, Vorlieben, Geschmack, Talenten einzigartig – und jedes Individuum ist in der Komposition der Darmbakterien unique, gleich einem Fingerabdruck. Je bunter und vielfältiger sich die Zusammensetzung dieser Darmbakterienfamilien gestaltet, je größer die sogenannte Diversität, desto besser unsere Gesundheit und die Abwehr von Krankheit. Die Darmmikroben, die »Boxhandschuhe des Immunsystems«, sollten folglich aufmerksam gepflegt werden. Werden gute Darmbakterien durch inflationäre Antibiotikatherapien, Magen-Darm-Infektionen, übertriebene Hygiene, eine falsche Ernährung mit reichlich Zucker oder Süßstoff oder chronischer Ballaststoffarmut ins Ghetto geschickt, zünden chronisch-degenerative Krankheiten. Und nicht nur die Macht der Darmbakterien ist für unsere Gesundheit bedeutend, sondern auch die intakte Barriere der Darmschleimhaut.

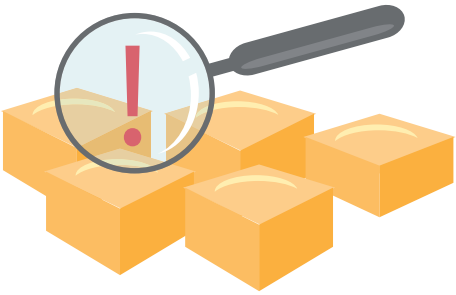
Nach Stand der Wissenschaft entscheiden die einflussreichen Darmbakterien und die intakte Darmschleimhautbarriere nicht nur über das Gewicht, sie sind auch Dünger für schwerwiegende Krankheiten wie chronische Fatigue, chronisch-entzündliche Darmkrankheiten, Reizdarmsyndrom, Arthritis, Asthma bronchiale, Hautekzeme, Autoimmunkrankheiten, multiple Sklerose, Depressionen, Morbus Alzheimer oder Schizophrenie. Eine solide, gesunde Darmflora produziert dabei lebensnotwendige Fettsäuren (wie Buttersäure), die die Darmschleimhaut von innen pflegen, ähnlich wie eine Creme die Haut von außen pflegt. Ist das Gleichgewicht der Darmbakterien gestört, gerät der Schutz-



film der Darmschleimhaut in Gefahr, peu à peu bröckelt die vorher unversehrte Darmbarriere. Das ruft eine heftige Notwehr des Immunsystems hervor. Erste Frühwarnzeichen für diesen Missstand sind unspezifische Symptome wie Blähungen, Durchfall, Verstopfungen, Heißhunger auf Süßigkeiten. Hand aufs Herz oder auch den Bauch: Wann haben Sie sich zuletzt Gedanken um die Gesundheit Ihres Darms gemacht? Der Darm ist uns bedingungslos ausgeliefert: Was wir schlucken, landet im Darm, ohne Wenn und Aber. Die Sorge um ihn sollte so selbstverständlich werden wie der Griff zur Zahnbürste. Zeit, sich endlich um den Darm zu sorgen! Das ist sogar einfacher, als Sie denken ...

Langfristig sind sie ein entscheidender Faktor: die Schlankbakterien Akkermansia muciniphila, Bacteroidetes und die Bifido-Bakterien.

Der Anteil an guten und schlechten Darmbakterien bestimmt darüber, ob Ihr Körper jede mögliche Kalorie aus der Nahrung zieht oder einen kleinen Teil wieder ausscheidet. Über viele Jahre gesehen entscheidet das bei vielen Menschen bereits über schlank oder übergewichtig. Es lohnt sich also, das Gleichgewicht der Darmbakterien umzuprogrammieren.



Viele Fette sind besser als ihr Ruf. Nur gehärtete Fette gehören wirklich nicht auf den Teller oder in den Mund.

GUTE FETTE, GUTE DARMBAKTERIEN

Bei meiner Methode behandle ich grundsätzlich mit einer darmgesunden und antientzündlichen Ernährung, die das Wohnhaus für die gesunden, schlank machenden Darmbakterien renoviert, indirekt die Darmbarriere stärkt und chronischen Entzündungen die Stirn bietet. Bevor Sie hoffentlich sehr bald in die Welt der neu entwickelten Rezepte eintauchen und danach handeln, fasse ich im Folgenden ein paar praxisbewährte Ratschläge zusammen.

Um Ihren Freunden, den gesunden Darmbakterien, ein bestmögliches Wohlfühlklima zu bieten, brauchen Sie eine ausgewogene Ernährung, die individuell zu Ihnen passt und folgende Kriterien beachtet: vielfältig, abwechslungsreich, zucker- und kohlenhydratarm und mit reichlich Ballaststoffen, moderaten Mengen Eiweiß und gesunden Fetten. Denn die sympathischen guten Darmbakterien sind echte Feinschmecker, die Vielfalt lieben, vor allem aus den präbiotisch wirkenden Ballaststoffen. Dazu zählen zum Beispiel das wertvolle Pektin aus der Schale eines ehrlichen Apfels, Flohsamenschalen (gemahlen), Haferkleie, Inulin aus Chicorée, Zwiebeln, Knoblauch, Spargel, Lauch, Endiviensalat, Zichorienwurzel. Aber auch Kaffee (optimal zwei Tassen täglich und schwarz getrunken), klassisch zubereitet, liefert nicht unerhebliche Mengen an darmgesunden Ballaststoffen. Ballaststoffbomben für den Alltag sind zum Beispiel auch Hülsenfrüchte, Nüsse, Mandeln, Beeren, Kohlgemüse und grünes Blattgemüse. Denken Sie daran, mit den Ballaststoffen langsam zu starten, und überfordern Sie Ihren Darm nicht! Sonst fliegt abends die Bettdecke weg. Haben Sie etwas Geduld!

Auch ist auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten, etwa 30 ml pro Kilogramm Körpergewicht ist ein solides Maß für eine passende tägliche Trinkmenge.

Nicht nur der Einsatz von Präbiotika (aus dem Lateinischen/Griechischen: prae bios, vor dem Leben; das Futter für die gesunden Darmbakterien), sondern auch von Probiotika (aus dem

Lateinischen/Griechischen: pro bios, für das Leben) ist sinnvoll. Probiotika sind von außen zugeführte, quasi in den Darm gepflanzte Darmbakterien, die auf die bereits heimische Darmflora wirken und diese modifizieren. Exzellente Quellen für Probiotika sind fermentierte Lebensmittel, also mit wertvollen Bakterien vergorene Produkte, wie frisches Sauerkraut aus dem Reformhaus oder Bioladen. Das Sauerkraut muss frisch sein und darf keinesfalls erhitzt werden, auch nicht zu Hause, sonst werden die wertvollen immunstärkenden Laktobazillen (Milchsäurebakterien) gemeuchelt. Andere klug einsetzbare fermentierte Lebensmittel sind etwa nicht mit Hitze behandelter frischer Joghurt, Kefir, Buttermilch, Miso und Kimchi.

Der zweite wichtige Hebel, Ihren Körper auf gesundes Schlanksein zu programmieren, liegt in der gezielten Entzündungshemmung. Zuverlässige Helfer aus dem Portfolio der täglichen Nahrung sind Omega-3-Fettsäuren aus fettem Fisch aus Wildfang und nachhaltigen Quellen (Wildlachs, Hering), hochwertige Pflanzenöle wie Leinöl mit DHA-Zusatz aus Algen (DHA, also Docosahexaensäure, ist die Königin der wichtigen langkettigen Omega-3-Fettsäuren), Hanföl oder Walnussöl. Diese Omega-3-reichen Pflanzenöle müssen aus omegageschützter Produktion stammen, da ein Kontakt mit Sauerstoff, Licht und Hitze das mimosenhafte Omega-3-Öl beschädigt und eine gefährliche Oxidation von Fetten bewirkt. Und oxidierte Fettsäuren sind ihrerseits Motoren für eine gefährliche Entzündung. Besonders hilfreich ist die Kombination von Leinöl und Weizenkeimöl, die ich sehr gern empfehle, da der natürliche Gehalt von Vitamin E in Weizenkeimöl, das glutenfrei ist, die Oxidationsgefahr und den Antioxidantienverbrauch von Leinöl minimiert. Als weitere Omega-3-Fettsäure-Quellen dienen Walnüsse, Macadamianüsse, Pekannüsse sowie Leinsamen, die Sie am besten erst kurz vor dem Verzehr mahlen, damit sie nicht oxidieren.

Achtung: Seien Sie streng bei der Qualität von Fetten und Ölen und achten Sie darauf, dass auch Nüsse und Samen nicht ranzig schmecken oder schimmelig sind!

Als solide Fettquellen sind auch ein gesundes und wohlschmeckendes Olivenöl extra vergine, Oliven und Avocados zu werten, wenngleich die wunderbare Avocado leider keinen so erquicklichen ökologischen Fußabdruck hat.

Als weitere Verbündete für ein gesundes Schlankziel und ein darmgesundes, antientzündliches Essen gelten Gewürze und Heilkräuter. Sie sind exzellente Kumpels mit enorm antientzündlicher Power. Besondere antientzündliche Kraftpakete sind schwarzer Pfeffer, Cayennepfeffer, Kurkuma, Ingwer und Chili. Und auch bescheidene Küchenkräuter wie Petersilie und Basilikum, erfreulicherweise an jeder Ecke erhältlich, können als Füllhorn an Vitaminen und Mineralien jede Nahrung veredeln und schnelle Kochkunst zu einer gesunden Mahlzeit vollenden.

Apropos Schnelligkeit und Zeit – wenig Zeit ist ab jetzt keine Ausrede mehr!

ERFAHRUNGSBERICHTE

SCHLANK! und gesund
mit der Doc Fleck Methode

Wie funktioniert die Doc Fleck Methode in der praktischen Anwendung zu Hause? Die Krankheitsverläufe und gesundheitlichen Verbesserungen der einzelnen Menschen ähneln den positiven Erfahrungen, wie ich sie aus meiner täglichen Praxis und meiner Sendung »Die Ernährungs-Docs« kenne. Wir haben Leute aus der DocFleck-Facebook-Gruppe gebeten, ihre Erkenntnisse in einem Fragebogen niederzuschreiben. Die Ergebnisse haben mich tief bewegt. Nicht nur die Gewichtsverluste sind quer durch die Bank beeindruckend. Was für mich noch mehr Gewicht hat, sind der Zugewinn an Lebensqualität und die Rückbildung vielfältiger Krankheitssymptomatiken. Aber lesen Sie selbst!

An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an alle, die mitgemacht haben. Nur einen Teil der Fragebögen können wir hier beispielhaft und in Auszügen veröffentlichen, wir bitten um Verständnis. Auswahlkriterien waren übrigens zuallererst nicht der höchste Gewichtsverlust oder die beste Bewertung, sondern die Bereitschaft, mit Bild und Originalaussage veröffentlicht zu werden. Ihre ehrlichen Erfolge werden hoffentlich viele andere beflügeln!

Alter: 55 Jahre
Geschlecht: weiblich
Startgewicht: 98 kg

Gewichtsverlust: 16 kg
Ernährungsumstellung: seit ca. 8 Monaten

HABEN SICH IHRE BESCHWERDEN IN DIESER ZEIT VERBESSERT?

Beschwerden	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Bluthochdruck										X
Schlafstörungen								X		
Sodbrennen								X		
Übergewicht										X
Gelenkschmerzen							X			
Muskelschmerzen							X			

1 = nicht gebessert bis 10 = gebessert

WELCHE VERÄNDERUNGEN HABEN SIE FESTGESTELLT?

»Ich fühlte mich nicht mehr wohl in meiner Haut und mit meinem Gewicht. Ich habe von November 2017 bis jetzt bei einem Anfangsgewicht von 97,7 kg gut 16 kg abgenommen. Als ich das Buch zum ersten Mal in der Hand hatte, habe ich gedacht: Drei Wochen ohne Zucker und Kohlenhydrate, das halte ich nicht durch. Aber ich war eisern und konsequent und habe durchgehalten. Ich hatte Phasen, in denen der Zuckerentzug schon sehr heftig war, aber mittlerweile ist mir vieles zu süß, und ich freue mich richtig auf die Rezepte von Doc Fleck.«

Alter: 63 Jahre
Geschlecht: männlich
Startgewicht: 115,5 kg

Gewichtsverlust: 17 kg
Ernährungsumstellung: seit ca. 7 Monaten

HABEN SICH IHRE BESCHWERDEN IN DIESER ZEIT VERBESSERT?

Beschwerden	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Übergewicht										X
Bluthochdruck									X	
Arthrose							X			
Schlafstörungen			X							
Gelenkschmerzen							X			
Muskelschmerzen							X			

1 = nicht gebessert bis 10 = gebessert

WELCHE VERÄNDERUNGEN HABEN SIE FESTGESTELLT?

»Meine Frau hat Diabetes Typ 2 und ist auf die Doc Fleck Methode gekommen. Was eigentlich als Unterstützung für meine Frau gedacht war, hat sich auch für mich als gut und richtig erwiesen. Mein extremes Übergewicht (bei 165 cm Größe 115,5 kg) hat sich schon auf 97,5 kg reduziert. Meine Beweglichkeit hat sich erheblich gesteigert. Die Gelenkschmerzen in Schultern und Knien sind stark reduziert. Auch mein Blutdruck hat sich gesenkt (Eigenmessung 120/74). Ich bin dafür sehr dankbar und hoch motiviert dabeizubleiben. Ich bin der Meinung, dass jede Verbesserung der Essgewohnheiten wichtig ist und zur Verbesserung der Lebensqualität beiträgt. Es steigert den Genuss und den Spaß am Essen. Man macht viele neue Erfahrungen. Es gibt immer mal Tage, an denen man von der Doc Fleck Methode abweicht, wichtig ist meiner Meinung nach, dass man kein schlechtes Gewissen hat und immer in die Spur zurückkehrt.«

Alter: 60 Jahre
Geschlecht: weiblich
Startgewicht: 108 kg

Gewichtsverlust: 10 kg
Ernährungsumstellung: seit ca. 7 Monaten

HABEN SICH IHRE BESCHWERDEN IN DIESER ZEIT VERBESSERT?

Beschwerden	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Bluthochdruck								X		
Schlafstörungen								X		

1 = nicht gebessert bis 10 = gebessert

WELCHE VERÄNDERUNGEN HABEN SIE FESTGESTELLT?

»Vor 30 Jahren – damals noch normalgewichtig – wurde bei mir erstmals eine Fettleber festgestellt, und ich bin als Privatpatientin von diversen Spezialisten untersucht worden. Immer wieder habe ich nach Möglichkeiten gesucht und gefragt, etwas zur Verbesserung zu tun – aber leider keine Antworten auf meine Fragen und erst recht keine Anleitung bezüglich der Ernährung bekommen (bis darauf, auf Alkohol zu verzichten). Erst durch das Buch ›SCHLANK!‹ habe ich wirklich das Gefühl, etwas in der Hand zu haben, das ich tun kann. Danke! Seit Jahren weiß ich als Typ-2-Diabetikerin, wie wichtig Abnehmen für mich ist. Alle meine Versuche waren aber leider langfristig nicht von Erfolg gekrönt. Im NDR habe ich die Ernährungs-Docs gesehen – ich fand alles sehr spannend, und mich faszinierte, wie man den Menschen ansehen konnte, wie es ihnen nach der Ernährungsumstellung besser ging. (...) Es war absolut folgerichtig, dass ich das Buch ›SCHLANK!‹ kaufen und lesen musste. Endlich eine Orientierung, die stimmig ist. Auch die gewisse Radikalität und das Dadurch-gezwungen-Sein, neue Erfahrungen zu machen, haben sich schnell positiv ausgewirkt. Außerdem gab es für einen Menschen wie mich, der alles hinterfragt, nun endlich mal genug verständliche Antworten.«

Alter: 51 Jahre
Geschlecht: weiblich
Startgewicht: 58 kg

Ernährungsumstellung: seit ca. 13 Monaten

HABEN SICH IHRE BESCHWERDEN IN DIESER ZEIT VERBESSERT?

Beschwerden	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Morgensteifigkeit										X
Schmerzen										X
Geringe Belastbarkeit										X
Müdigkeit										X
Migräneanfälle										X
Infektanfälligkeit										X

1 = nicht gebessert bis 10 = gebessert

WELCHE VERÄNDERUNGEN HABEN SIE FESTGESTELLT?

»Anfangs ist es uns natürlich auch schwergefallen, insbesondere auf Zucker zu verzichten, weil sich da im Laufe der Jahre natürlich eine Sucht aufgebaut hatte, der man sich erst mal entziehen musste. Aber nachdem das überwunden war, wurde es leichter. (...) Wir ernähren uns nun seit fast 13 Monaten nach der Doc Fleck Methode und meine Schmerzen und die Morgensteifigkeit haben sich so weit gebessert, dass ich das Kortison gerade ausschleiche und die Schmerzmittel komplett streichen konnte. Das ist ein grandioser Erfolg, den ich mir nicht zu erträumen wagte. Aber man muss auch Geduld haben und sich die Zeit geben, etwas zu verändern. Meine rheumatoide Arthritis steht nun nicht mehr im Vordergrund, und die Lebensqualität ist deutlich gestiegen.«

Anne Fleck

Schlank! für Berufstätige

Schlank! und gesund mit der Doc Fleck Methode - Das Kochbuch für alle, die wenig Zeit haben

224 pages, pb
publication 2021

order

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life www.narayana-verlag.com