Bracht, Petra / Leitzmann, Claus
Klartext Abnehmen

Leseprobe

Klartext Abnehmen
von Bracht, Petra / Leitzmann, Claus
Herausgeber: Mosaik Verlag

https://www.narayana-verlag.de/b31475

Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag

Dr. med. Petra Bracht
Prof. Dr. Claus Leitzmann

KLARTEXT ABNEHMEN

mosaik

Für unsere Kinder,
deren Kinder
und alle Kinder dieser Welt

Dr. med. Petra Bracht
Prof. Dr. Claus Leitzmann

KLARTEXT ABNEHMEN

Die Antworten auf alle wichtigen Fragen
Wie Sie dauerhaft Ihr Wunschgewicht erreichen

Plus 4-Wochen-Programm
mit Rezepten von Nicole Just
und Übungen von Roland Liebscher-Bracht

mosaik

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

Wir haben uns bemüht, alle Rechteinhaber ausfindig zu machen, verlagsüblich zu nennen und zu honorieren. Sollte uns dies im Einzelfall aufgrund der schlechten Quellenlage bedauerlicherweise einmal nicht möglich gewesen sein, werden wir begründete Ansprüche selbstverständlich erfüllen.

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.

FSC www.fsc.org MIX Papier | Fördert gute Waldnutzung FSC® C011124

Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage
Originalausgabe Januar 2023
Copyright © 2023 der Originalausgabe: Mosaik Verlag
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München
Übungsfotos: Liebscher & Bracht
Umschlag: Sabine Kwauka
Umschlagmotiv: shutterstock/TrifonenkoIvan
Redaktion: Sylvie Hinderberger (Buch I), Dr. Karin Henke-Wendt (Buch II und III)
Satz: Satzwerk Huber, Germering
Druck und Bindung: Mohn Media Mohndruck GmbH, Gütersloh
Printed in Germany
KW · IH
ISBN 978-3-442-39406-7
www.mosaik-verlag.de

Inhalt

Anstatt einer Einleitung 13

Leseanleitung für dieses Buch 17

BUCH I: UNSER 4-WOCHEN-ABNEHMPROGRAMM

1. Sie wollen abnehmen? Also fangen Sie an! 23

1. Fünf Schritte zum Wohlfühlgewicht 26
   1. Schritt: Setzen Sie auf Pflanzenkost 26
   2. Schritt: Meiden Sie Zwischenmahlzeiten 28
   3. Schritt: Essen Sie sich immer satt 31
   4. Schritt: Intervallfasten 32
   5. Schritt: Bewegen Sie sich 37
2. Wie Sie alten Gewohnheiten ein Schnippchen schlagen 40
   Raus aus der Dopaminfalle 41
   Die Leptinempfindlichkeit wieder aktivieren 42
   Alte Gewohnheiten durch neue ersetzen 43
   Die Sache mit der Ausnahme 44
   Formulieren Sie Ihre Ziele! 46
3. So funktioniert unser 4-Wochen-Programm 48
   Langsam, aber stetig Gewicht verlieren 49
   Wann wird gegessen? 50
   Heftig, aber schnell wirksam 56

4. Selbstwahrnehmung – wichtig für erfolgreiches Abnehmen . . . 57
Personen- und Körperanalysewaage 57
Body-Mass-Index 58
Der Bauchumfang: eine einfache Messmethode 60
Körperfettmessung 60

II. Die Rezepte für unser 4-Wochen-Abnehmprogramm (Nicole Just) 63

1. Der vollwertige Vorratsschrank 64
2. Kochtipps – Vorbereitung macht alles einfacher 67
Wochenplan für 14 Tage – Frühling/Sommer 70
Wochenplan für 14 Tage – Herbst/Winter 72
3. Frühstück 74
4. Mittagessen 85
5. Abendessen 112
6. Evergreens 167
7. Desserts 171

III. Körperliche Bewegung – so erhöhen Sie Ihren Abnehmstoffwechsel (Roland Liebscher-Bracht) 175

1. Muskeln: Stoffwechselaktivatoren und »Botenstofffabrik« 178
2. Die Rolle der Faszien 180
3. Die 15-Minuten-Routine für einen gezielten Abnehmstoffwechsel 184
4. Das Übungsprogramm 186

BUCH II:
DER BESTE WEG ZUM EFFIZIENTEN UND GESUNDEN ABNEHMEN

IV. Wie Übergewicht entsteht und warum Diäten keine Lösung sind 201

1. Kurz erklärt: Was ist eigentlich eine »Diät«? 202
   Überzogene Schlank-Versprechen führen in die Irre 203
   Einseitige Diäten gefährden unsere Gesundheit 204
2. Übergewicht ist kein genetisches Schicksal 207
   Das Geheimnis der Epigenetik: Wie unsere Lebensweise die Gene beeinflusst 209
   Wer hat Schuld am Übergewicht? 211
3. Warum Diäten zwangsläufig scheitern 213
   Zwölf Gründe, warum Abnehmen so schwerfällt 214
4. Fast Food – der Dick- und Krankmacher 221
5. Light-Produkte helfen selten beim Abnehmen 224
   Süßungsmittel sind keine gute Alternative 225
6. Bauchfett ist ein stiller Killer 227
   Warum dicke Bäuche das Risiko für Zivilisationskrankheiten erhöhen 227
   Welche Lebensmittel Bauchfett fördern oder vermindern . . . 228
7. Die »Dopaminfalle« – der Teufelskreis aus Genuss und Glück 230
8. Auch Medikamente können Übergewicht fördern 232

V. Jeder kann gesund und nachhaltig abnehmen 235

Optimierte Lebensumstände unterstützen die Gewichtsabnahme . . 236
Warum vollwertige Pflanzenkost die beste Ernährungsweise ist . . 238
1. Tipps zum Abnehmen und für die Zeit danach 241
   Verhaltenstipps 241
   Ernährungstipps 242
   Tipps rund um die Mahlzeiten und ihre Zubereitung 243

Empfehlungen zur Lebensmittelauswahl 244
Hilfreiche Infos 245
2. Warum wir auf unsere innere Uhr hören sollten 248
3. Der Jo-Jo-Effekt lässt sich austricksen 250
4. Körpereigene Substanzen, die das Abnehmen beeinflussen können 251
Leptin ist ein Sattmacher-Hormon. 251
Thylakoide im »Grünzeug« sind effektiver als Abnehmpillen . 252
AMP-Kinase lässt Körperfett schmelzen 254
FIAF aktiviert beim Fasten den Fettabbau 254
TMAO fördert Bauchfett 255
FGF21 ist ein »Abnehm-Verjüngungshormon« 256
Das FTO-Gen fördert Übergewicht 257
NLP vermindert die Nahrungsaufnahme 258
5. Körperfremde Substanzen, die beim Abnehmen helfen 260
Nikotin (im Essen!) erhöht den Stoffwechsel 260
Alpha-Liponsäure baut Körperfett ab 261
Welche pflanzlichen Lebensmittel als Fettkiller gelten. 262
6. Wann Abnehmen gefährlich wird 265
7. 20 wichtige Regeln für eine erfolgreiche Gewichtsabnahme . . 267
8. Auf den Mahlzeitenrhythmus kommt es an 272
Frühaufsteher sind im Vorteil 273
9. Achtung: Falsche Werbung verführt 275

VI. So funktioniert die erfolgreiche Ernährungsumstellung 277

1. Ernährung muss den Stoffwechsel stärken 279
Fasten ist ein guter Start 280
Ernährungspläne müssen individualisiert werden 281
2. Die wichtigsten Grundsätze für ein gesundes Essverhalten . . . 283
Es gibt fördernde und hemmende Einflüsse 284
3. Auf einen Blick: So sieht gesunde Ernährung im Alltag aus . . . 286
4. Die vielen W-Fragen beim Essen und Trinken 288
Wann einkaufen? 288
Was essen? 288

Wie zubereiten? 290
Wie oft essen? 291
Wann essen?. 291
Wie viel essen? 292
Wo essen? 292
Womit essen?. 293
Wie essen? 293
Warum intuitiv essen? 293
Wann trinken? 294
5. Außer-Haus-Verpflegung 295

VII. Gesunde Ernährung muss genetisch zu uns passen . 297

1. Die Ernährung des Menschen wurde im Laufe der Evolution geprägt 299
Menschen können mit tierischer und pflanzlicher Nahrung überleben 299
Fleischessen ist die Folge unserer kulturellen Entwicklung . . . 301
Naturnahrung 302
Kulturnahrung 303
Industrienahrung 303
2. Industrienahrung fördert Zivilisationskrankheiten 305
3. Über die Glaubwürdigkeit wissenschaftlicher Studien 309
4. Faktencheck zu Eiweiß, Fett und Kohlenhydraten 312
Pflanzliches Eiweiß ist gesünder als tierisches 312
Pflanzliche Fette sind frei von Cholesterin 313
Pflanzliche Kohlenhydrate sind die wichtigsten Energielieferanten. 314
5. Was heutzutage gute Lebensmittelqualität ausmacht 316
6. Nahrungsenergie und Energiedichte eines Lebensmittels sind entscheidend 319
7. Rohkost ist das perfekte Abnehm-Food 323

BUCH III:
DER EINFLUSS VON STOFFWECHSEL UND NÄHRSTOFFEN AUF DAS ABNEHMEN

VIII. Abläufe im Körper, die auf Gewicht und Abnehmen Einfluss haben 329

1. Der Stoffwechsel – Hauptakteur beim gesunden Abnehmen . . 331
2. Hunger – was ihn auslöst, was ihn bremst 334
3. Kauen und Speichel – gut gekaut ist halb verdaut 336
4. Verdauung – durchorganisiert von Mund bis Enddarm 338
5. Sättigung – ein Zustand mit vielen Regulationsmechanismen . . 341
6. Verstopfung – der völlig unterschätzte Krankmacher 344
7. Autophagie – das Recyclingprogramm der Zellen 347
8. Das Mikrobiom des Darms – Zentrum der Gesundheit 348
9. Immunität – die Widerstandskraft des Körpers 350
10. Säure-Basen-Balance – ein störanfälliges Gleichgewicht 353
11. Verdauungsleukozytose – das Immunsystem macht mobil 358
12. Guter Schlaf – Schlüssel zu Gesundheit und Gewichtsabnahme 359
13. Stress – macht dick und hungrig 361
14. Psychische Faktoren – wer glücklich ist, nimmt leichter ab 362

IX. Welche Lebensmittel das Abnehmen unterstützen – und welche nicht 363

1. Pflanzenkost ist der beste Schlankmacher 366
   Gemüse – der ballaststoffreiche Schlankmacher 367
   Obst – natürliche Vitamin-Stars 369
   Beeren – heimische und tropische Superfoods 372
   Getreide – als Vollkorn sehr nahrhaft 374
   Kartoffeln – reich an guten Kohlenhydraten 376
   Hülsenfrüchte – pflanzliche Eiweißbomben 377
   Nüsse – ein Geschenk zum Abnehmen 379
   Ölsamen, Ölfrüchte und Co. – reiche Quellen guter Fette . . 381

Kräuter – gesundes i-Tüpfelchen für jedes Gericht 383
Sprossen und Keimlinge – voller Nährstoffkraft 384
Gewürze – als Abnehmhelfer unterschätzt 386
Algen – reich an Nährstoffen, arm an Vitamin B_{12} 388
Keine Angst vor schädlichen Pflanzenstoffen 389
2. Wasser – kalorienfreies Lebenselixier 391
Wasser können wir auch essen 391
Ohne Wasser läuft nichts im Stoffwechsel 393
3. Tierische Produkte fördern die Entstehung von Körperfett . . . 395
Fleisch und Innereien – reich an schlechten Fetten und Zusatzstoffen 396
Fisch – mit Schadstoffen belastet 398
Milch – ein umstrittenes Lebensmittel 399
Eier – problematische Cholesterin-Booster 401

X. Die Bedeutung der Nährstoffe für eine gesunde Gewichtsabnahme 403

1. Eiweiß – Körperbaustoff und Sattmacher 405
Pflanzliche Lebensmittel sind eiweißreich 406
Die biologische Wertigkeit lässt sich erhöhen 408
Eiweißbrot – nichts als ein Werbeknüller 410
2. Fett – Energiereserve, Appetitstimulator, Gesundheitswächter 412
Linol- und Arachidonsäure – nur in Maßen gesund 412
Omega-3-Fettsäuren stärken die Gesundheit 414
Gesättigte Fette und Transfettsäuren sind schädlich 418
3. Kohlenhydrate – primäre Energiequelle des Körpers 420
Zucker – was ist das eigentlich genau? 421
4. Ballaststoffe – entlasten Darm und Körper 423
Die Sattmacher reduzieren die Energieaufnahme 424
5. Mineralstoffe – Katalysatoren des Stoffwechsels 426
Mengenelemente 426
Spurenelemente 427
Ultraspurenelemente 428
6. Vitamine – Bausteine des Lebens 430
Die fettlöslichen Vitamine 430

Die wasserlöslichen Vitamine 431
Die Vitaminoide 432
7. Sekundäre Pflanzenstoffe – reich an Heilkraft 434
8. Nahrungsergänzungsmittel – das gewisse Extra 437

Ernährung muss nachhaltig sein 441

Schlusswort der Autoren 449

Anhang

Danksagung 452
Bücher der Autoren 454
Weitere Angebote zu Ihrer Unterstützung 457
Weiterführende Bücher 458
Literaturverzeichnis 460
Sachregister 463
Rezeptregister 469

Anstatt einer Einleitung

Liebe Leserin, lieber Leser,

immer mehr Menschen wiegen zu viel. Übergewicht ist heute längst nicht mehr das Problem ein paar weniger, sondern beinahe zur »Normalität« geworden. Gesund ist es deshalb aber noch lange nicht – im Gegenteil.

Dass sich wohl die wenigsten Übergewichtigen wirklich gut in ihrer Haut fühlen, ist das eine. Viel bedenklicher aber ist, dass mit dem Gewicht auch die Zahl der damit unvermeidlich verbundenen Krankheiten deutlich ansteigt, genauso wie das Risiko, viel zu früh sterben zu müssen.

Übergewicht öffnet so gut wie jeder Zivilisationskrankheit Tür und Tor. Denn der Körper gerät dadurch in eine Schieflage, aus der er sich nicht mehr selbst heraushelfen kann. Dabei vermag unser körpereigenes Selbsthilfesystem, der »innere Arzt«, Unvorstellbares zu leisten. Allerdings nur dann, wenn die »Arbeitsbedingungen« unseren genetischen Anforderungen entsprechen. Doch um diese Voraussetzungen wiederherzustellen oder zu optimieren, muss man wissen, wie die Funktionsebenen des Menschen in all ihren Vernetzungen wirken. Wie laufen biologische Details ab? Warum und wie reagiert der Körper in seiner Ganzheit? Und vor allem: Was können wir selbst dazu beitragen, damit es uns besser geht? Ein Riesenschritt in diese Richtung ist, sich von seinen

überflüssigen Pfunden zu befreien. Es ist einfach offensichtlich, dass dauerhaftes Übergewicht krank macht, während Normgewicht zumindest bessere Voraussetzungen schafft, auch in späteren Zeiten Gesundheit zu erleben. Genau das ist der Grund, warum wir dieses Buch geschrieben haben!

Dieses Buch spricht Klartext.

Natürlich wissen wir, dass es bereits sehr viele Abnehmratgeber gibt. Allerdings versprechen die meist mehr, als sie halten können. Dieses Buch dagegen spricht Klartext. Wir haben dafür unsere Kenntnisse und Erfahrungen aus Wissenschaft und praktischer Medizin vereint, um gemeinsam wieder Klarheit zu schaffen – so wie wir es bei »Klartext Ernährung«, dem Vorgänger dieses Titels, auch schon getan haben. Wir wollen Ihnen als Leser Sicherheit geben und zeigen, was es wirklich heißt, gesund und dauerhaft abzunehmen.

Die Grundlagen für dieses anspruchsvolle Vorhaben sind die Beobachtungen der Naturgesetze, zuverlässig bestätigte wissenschaftliche Erkenntnisse und langjährige Erfahrungen. Neben unserer eigenen Berufserfahrung als Ärztin und Wissenschaftler greifen wir auch auf hochkarätiges Forscherwissen zurück, das in Studien von unabhängigen Wissenschaftlern die vielen positiven Ergebnisse und Heilungsverläufe bestätigt, die durch die richtige Ernährung und den daraus resultierenden Gewichtsverlust erzielt werden können. Gerade deshalb dürfen Sie sicher sein, dass unser Abnehmkonzept für Sie zu keiner Zeit gefährlich wird. Denn Ihr Körper bekommt alle Nährstoffe in der besten Zusammensetzung, die er für einen erfolgreichen Abnehmstoffwechsel und ein neues schlankes, gesundes Leben braucht.

Denn Tatsache ist auch: Das Problem mit dem Übergewicht lässt sich nicht lösen, wenn wir nur sieben Tage weniger essen, und leider auch dann nicht, wenn aus dieser einen Woche ein paar Wochen werden. Trotzdem versuchen es viele immer wieder. Etwa die Hälfte aller Erwachsenen hierzulande hat schon einmal eine Diät gemacht. Die meisten davon erfolglos.

Abzunehmen ist eben gar nicht so leicht – und das Gewicht dann dauerhaft zu halten erst recht nicht. Neben der Macht der Gewohnheiten lauern an jeder Ecke Fallstricke, die unsere guten Vorsätze untergraben. Evolutionäre Programme müssen beachtet, alte Verhaltensmuster überwunden und neue Routinen geschaffen werden. Wenn wir dauerhaft erfolgreich abnehmen wollen, müssen wir lernen, wieder auf die Signale unseres Körpers zu achten. Vor allem aber müssen wir wissen, was wir essen dürfen, sonst schlägt die Waage spätestens dann, wenn wir wieder beginnen, »normal« zu essen, schneller als gedacht erneut nach oben aus, und am Ende zeigt sie oft sogar noch mehr an als vor der Diät.

Im antiken Griechenland stand der Begriff »Diät« für eine gesunde Lebens- und Ernährungsweise und nicht als Synonym für eine Schlankheitskur. Genau zu dieser ursprünglichen Bedeutung müssen wir auch wieder zurück, wenn wir Übergewicht dauerhaft loswerden wollen. Um unser Wunschgewicht wirklich zu erreichen und es dann auch über viele Jahre zu halten, müssen wir unsere Ernährung grundlegend umstellen. Unser 4-Wochen-Programm ist der perfekte Einstieg dafür. Woche für Woche wird Fett verbrannt. Sie werden sich stetig besser fühlen und immer beweglicher werden. Krankheitssymptome werden verschwinden, Fett- und andere Blutwerte in den Normbereich zurückkehren. Und das, obwohl Sie jeden Tag zwei- bis dreimal genussvoll essen.

Um unser Wunschgewicht zu erreichen und zu halten, müssen wir unsere Ernährung grundlegend umstellen.

Es ist höchste Zeit für eine neue Herangehensweise an das Thema »gesundes, erfolgreiches Abnehmen«. Die Wissenschaft hat diesbezüglich wirklich viel zu bieten. Es geht also nicht um neue Hypes, um weitere Diäten, um noch mehr unseriöse Empfehlungen zum Thema Abnehmen, sondern um Fakten, wissenschaftlich erforscht und bewiesen.

Wir unterstützen Sie mit den neuesten ernährungswissenschaftlichen Erkenntnissen und Forschungsergebnissen und der Erfahrung aus über 30 Jahren ernährungsmedizinischer

Praxistätigkeit mit Patienten. Wir scheuen uns dabei auch nicht, unbequem zu werden und Sie zu Ihrem eigenen Vorteil zu fordern. Wir sprechen Klartext, auch wenn es vielleicht ab und an nervt und unbequem ist. Aber letzten Endes zählt das Ergebnis – und das wird Ihre Erwartungen nicht enttäuschen. Ganz im Gegenteil! Vielleicht fragen Sie sich gerade, warum Sie das alles nicht schon früher gewusst haben. Grübeln Sie nicht. Heute ist heute, und deswegen starten Sie JETZT!

Wir freuen uns darauf, Sie auf dem Weg zu Ihrem Wunschgewicht begleiten zu dürfen!

Ihre

Petra Bracht und Claus Leitzmann

Leseanleitung für dieses Buch

Drei Bücher in einem? Vielleicht kommt Ihnen diese Aufteilung schon bekannt vor. Auch bei unserem letzten gemeinsamen Buch »Klartext Ernährung« haben wir uns kurzerhand dazu entschlossen, aus einem Buch drei Bücher zu machen. Warum wir es hier wieder so machen? Weil Sie so Ihren Entschluss abzunehmen viel effizienter umsetzen können. Es steht Ihnen dabei völlig frei, ob Sie die Bücher in der Reihenfolge lesen, wie wir sie geschrieben haben, oder ob Sie einfach im Inhaltsverzeichnis nachschauen, was Sie besonders interessiert. Ob Sie Ihren gesunden Abnehmprozess starten und sich währenddessen in aller Ruhe die nötigen Informationen anlesen oder das Buch von Anfang bis Ende durchgehen und die Inhalte anschließend in die Tat umsetzen.

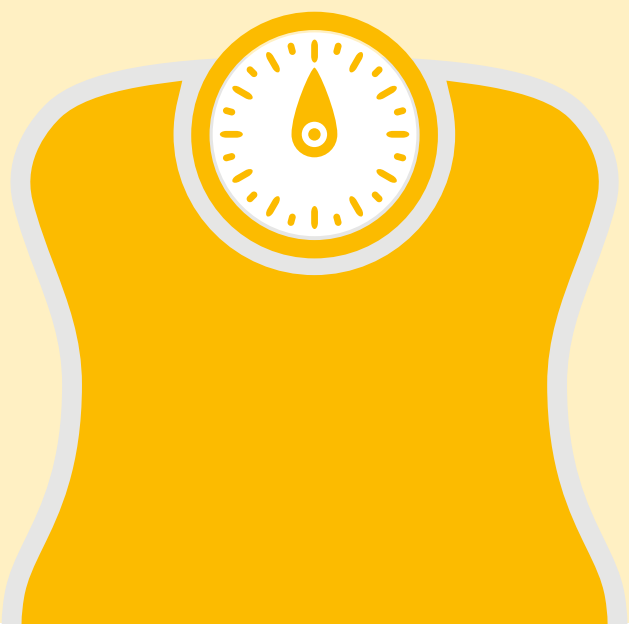
Wenn Sie, wovon wir ausgehen, direkt mit dem Abnehmen loslegen wollen, dann werden Sie am besten gleich aktiv und starten mit **Buch I** und unserem 4-Wochen-Abnehmprogramm. Damit geht es Ihren Fettzellen endgültig an den Kragen, und Ihre Gesundheit beginnt zurückzukehren. Selbst wenn Sie sich bisher (noch) nicht krank gefühlt haben, wird sich Ihr Wohlgefühl spürbar steigern.

Vielleicht erscheint es Ihnen etwas ungewöhnlich, dass wir gleich in die Vollen gehen. Doch das hat den Vorteil, dass Sie schon mittendrin sind in Ihrem neuen Leben, wenn Sie

beginnen, sich mit dem spannenden Hintergrundwissen zum erfolgreichen und gesunden Abnehmen zu beschäftigen.

In **Buch II** finden Sie alle Informationen, die Sie brauchen, um bei Ihrem Vorhaben am Ball zu bleiben. Sie werden immer besser verstehen, warum die herkömmliche Ernährung und der heutige Lebensstil nicht nur übergewichtig machen, sondern auch krank. Wenn Sie das erst einmal wissen, werden Sie erkennen, dass unser Abnehmprogramm gleichzeitig auch diejenige Ernährung ist, mit der Sie diese negativen Entwicklungen wieder umkehren können. Wissen ist Macht – und Motivation pur.

Und wir setzen mit **Buch III** noch einen drauf: Darin erfahren Sie wirklich alle Details, die wir beim Thema gesundes Abnehmen für essenziell halten – von der Physiologie unseres Körpers bis hin zu Lebensmitteln und Nährstoffen, die das dauerhafte Abnehmen erfolgreich unterstützen.



BUCH I

UNSER 4-WOCHEN-ABNEHM-PROGRAMM

I.
Sie wollen abnehmen? Also fangen Sie an!

»Der Weg zur Gesundheit führt durch die Küche, nicht durch die Apotheke.«

Sebastian Kneipp (1821–1897)

Wir meinen es ernst – und deshalb fallen wir gleich mal mit der Tür ins Haus: Deutschland wird immer dicker. 53 % der Erwachsenen haben einen Body-Mass-Index (BMI) von mehr als 25, fast 14 % davon sind sogar fettleibig (adipös), d. h., ihr BMI liegt über 30. Bei den über 65-Jährigen sind sogar fast 70 % der Männer und über 56 % der Frauen übergewichtig.

Das Schlimmste daran ist nicht, dass all diese Menschen nicht dem vermeintlichen Schönheitsideal entsprechen – schlank, fit und jung aussehend –, wobei der soziale Druck nicht selten schwer auf ihnen lastet. Das Gefährliche ist, dass mit der Zahl der Kilos auch das Risiko für schwere Krankheiten und einen damit einhergehenden frühzeitigen Tod stetig steigt. Gerade die Fettdepots im Bauch (Eingeweidefett oder viszerales Fett) sind hochgradig krankheitsfördernd. Sie produzieren unter anderem entzündungsfördernde Botenstoffe (Zytokine), die Gefäßerkrankungen verursachen und im schlimmsten Fall zu Herzinfarkt und Schlaganfall führen können (siehe »Bauchfett ist ein stiller Killer«, Seite 227). Bei Frauen sollte der Bauchumfang in Höhe des Bauchnabels daher nicht mehr als 80 Zentimeter betragen, bei Männern nicht mehr als 94 Zentimeter. Liegt er darüber, ist es höchste Zeit abzunehmen.

Mit den Kilos steigt das Risiko für schwere Krankheiten und einen frühzeitigen Tod.

Schieben Sie es nicht auf die lange Bank – tun ist besser als diskutieren. Mit unserem 4-Wochen-Abnehmprogramm (siehe Seite 48ff.) können Sie direkt anfangen. Diese vier Wochen genügen, damit sich die neue Ernährungs- und Lebensweise schon etwas festigt. Darüber hinaus wird Sie der Erfolg, den Sie auf der Waage sehen und an der Taille messen, beflügeln weiterzumachen. Also, warten wir nicht länger.

Während Sie sich Tag für Tag besser fühlen, können Sie sich in Ruhe mit dem Hintergrundwissen zum gesunden und erfolgreichen Abnehmen beschäftigen und sich durch den Rest dieses Buches lesen. Wir versprechen Ihnen, es wird spannend und Sie sicher noch mehr motivieren. Die Wissenschaft hat mittlerweile wirklich viel zum Thema »gesundes, erfolgreiches Abnehmen« zu bieten und bestätigt somit unsere jahrzehntelangen Erfahrungen aus der Praxis – genauso wie diese die Wissenschaft untermauern.

Die Wissenschaft bestätigt unsere jahrzehntelangen Erfahrungen aus der Praxis.

Die Vorteile unseres Abnehmprogramms

- Sie dürfen mehr und mit Genuss essen und werden endlich richtig satt.
- Ihre Nahrung ist von hoher Qualität, reich an Nähr–, Ballast- und sekundären Pflanzenstoffen und wenig verarbeitet.
- Sie hat eine perfekte glykämische Last.
- Sie enthält keine süchtig machenden Inhaltsstoffe, und Sie nehmen auch keine »dick machenden« Schadstoffe zu sich.
- Sie unterstützt den Aufbau eines gesunden Darmmikrobioms.
- Die Lebensmittel wirken entzündungshemmend.
- Heißhungerattacken bleiben aus.
- Sie nehmen kontinuierlich ab und können Ihr neues Gewicht auch halten.
- Ganz nebenbei tragen Sie zum Erhalt unserer Lebensgrundlagen bei.

I. Fünf Schritte zum Wohlfühlgewicht

Eins lässt sich leider nicht leugnen: Wenn Sie abnehmen wollen, haben Sie einen langen Weg vor sich. Denn was sich über Monate und Jahre, womöglich über Jahrzehnte angesammelt hat, verschwindet nicht einfach so innerhalb kurzer Zeit oder noch besser über Nacht. Es gibt für ein lang bestehendes Übergewicht keine kurzfristige Lösung. Deshalb können auch wir Ihnen hier keine Wunder versprechen. Was wir Ihnen aber versichern können: Große Veränderungen bewirken auch Großes.

Große Veränderungen bewirken Großes.

Es geht beim gesunden Abnehmen nicht darum, relativ schnell ein paar Pfunde zu verlieren, sondern darum, seine Essgewohnheiten langfristig zu verändern. Es gilt, die Schlüsselmechanismen des Körpers zu aktivieren, den Stoffwechsel anzukurbeln und die natürlichen Selbstheilungskräfte, Ihren »inneren Arzt«, im Kampf gegen Krankheiten und für mehr Wohlbefinden in Schwung zu bringen. Dann können Sie in Gesundheit schlank und dabei alt werden.

Die folgenden fünf Schritte bringen Sie ans Ziel.

I. Schritt: Setzen Sie auf Pflanzenkost

Wenn Sie abnehmen wollen, sollten Sie täglich nicht mehr als 1200 bis 1500 Kalorien zu sich nehmen – je nachdem wie viel Sie aktuell wiegen und wie aktiv Sie sind. Um trotzdem richtig satt zu werden, ist eine hohe Dichte an Mikronährstoffen wichtig und im Gegenzug eine niedrige Dichte an Kalorien. Genau das ist quasi automatisch der Fall, wenn Ihre künftige Nahrung einen möglichst hohen Anteil an Pflanzen und einen möglichst geringen Anteil an tierischen Produkten enthält. Statt industriell gefertigt sollte das, was Sie essen, außerdem wenig verarbeitet sein und im Idealfall aus kontrolliert biologischem Anbau stammen.

Vielseitige und ausgewogene Pflanzenkost versorgt Ihren Körper mit allem, was er braucht, ausgenommen Vitamin B_{12},

das supplementiert werden muss. Sie deckt den täglichen Bedarf an Nähr- und Wirkstoffen mehr als genug und liefert ausreichende Mengen an Eiweiß, selbst wenn Sie neben der Ernährungsumstellung viel Sport treiben. Die Geschmacksvielfalt und die reichlichen Makro- und Mikronährstoffe sorgen zudem dafür, dass Gelüste und Heißhunger bald ausbleiben und sich ein zufriedenes Sättigungsgefühl einstellt. So fällt Abnehmen leichter. Zudem verhindern Sie durch eine überwiegend pflanzliche Kost, dass Ihr Körper übersäuert und mögliche chronische Entzündungen weiter angefeuert werden.

Eine naturbelassene pflanzliche Kost mit ausreichend Ballaststoffen ist zudem ein Garant für eine optimal funktionierende Verdauung und ein gesundes, artenreiches Darmmikrobiom. Diese sind nach aktuellem wissenschaftlichen Stand nicht nur Voraussetzung für ein starkes Immunsystem, sondern spielen auch eine wichtige Rolle beim Abnehmen.

Das Mikrobiom von Übergewichtigen ist häufig durch falsche Essgewohnheiten, Fast Food, Fertig- und Industrienahrung, Zusatzstoffe, Gifte aus Pflanzenschutzmitteln, Schwermetalle, Bisphenole (Hormone aus Plastik) und viele andere Stoffe aus dem Gleichgewicht geraten. Es ist vor allem von schlechten Darmbakterien besiedelt, darunter solche, die durch den Verzehr von Fleisch und Eiern gefüttert werden sowie ein Molekül (Trimethylaminoxid, TMAO) produzieren, das die Entstehung von Bauchfett, Diabetes und Herzkrankheiten begünstigt. Doch Untersuchungen haben gezeigt, dass positive Veränderungen sehr schnell gehen können: Stellt man die Nahrung von fleischreich auf pflanzlich um, vermehren sich die guten Bakterienstämme so rasant, dass die Zahl der Darmbakterien mit reparierenden und entzündungsheilenden Aufgaben bereits nach 24 Stunden signifikant ansteigt.

Eine pflanzliche Ernährung ist nicht nur unserer Erfahrung nach die perfekte Ernährungsform, sondern auch aufgrund der objektiven Wissenschaft und Forschung. Sie retten mit ihr im besten Fall sich selbst – und auch das Leben vieler Tiere – und tragen zu einer besseren Klimabilanz bei.

Eine pflanzliche Ernährung ist die perfekte Ernährungsform – auch laut Wissenschaft und Forschung.

Jeder in seinem Tempo

Manche Menschen wollen und können von heute auf morgen 100 % geben und alles verändern. Andere tun sich vielleicht schwer damit, brauchen mehr Zeit und starten deswegen erst mal mit 50 %. Reduzieren Sie auf jeden Fall, soweit es Ihnen möglich ist, tierisches Eiweiß, das in Fleisch, Fisch, Milchprodukten und Eiern enthalten ist. Dasselbe gilt für Alkohol, Softdrinks und Zigaretten. Je weniger Sie davon konsumieren, desto eher erreichen Sie Ihr Wunschgewicht und verbessern Ihre Gesundheit.

2. Schritt: Meiden Sie Zwischenmahlzeiten

Unser Alltag ist oft hektisch, das färbt auch auf die Nahrungsaufnahme ab. Statt sich wie früher zu festen Uhrzeiten am Tisch zu versammeln, essen viele heute eher schnell zwischendurch oder sogar nebenbei – und kommen durch diese Häppchenmentalität schnell auf fünf oder mehr Mahlzeiten pro Tag.

Das Überangebot an Nahrung verleitet uns, beherzt zuzugreifen, wann immer sich die Möglichkeit bietet. Wir haben das Gefühl für richtigen Hunger und tatsächliche Sättigung verloren. Nicht nur die Fülle, die uns umgibt, verleitet uns permanent dazu, unserem Körper etwas zuzuführen, sondern auch die Art der Nahrung — meist ist sie zu fettig, zu salzig oder zu süß.

Unsere Gene sind auf den Wechsel zwischen Sättigung und Hunger programmiert.

Das ständige Essen und die seltenen Pausen zwischen den Mahlzeiten haben auch ihre Konsequenzen für unser Gewicht, unsere Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden. Denn unsere Gene sind von Natur aus auf den Wechsel zwischen Sättigung und Hunger programmiert. Nur in den

Ruhephasen, in denen unser Körper die zugeführte Nahrung ausreichend verarbeiten kann, können gesunderhaltende Mechanismen dafür sorgen, dass Abfallstoffe verwertet oder abtransportiert werden können. Wenn Sie gesund Gewicht verlieren wollen, müssen Sie also weg vom Snack zwischendurch und hin zu zwei oder drei größeren Mahlzeiten pro Tag.

Wer gesund Gewicht verlieren will, muss weg vom Snack zwischendurch hin zu zwei oder drei größeren Mahlzeiten pro Tag.

Allerdings: Auch wenn Sie sich an feste Essenszeiten gewöhnt haben, kann es sein, dass Sie einmal Gelüste oder eine richtige Heißhungerattacke überfallen. In diesen Momenten haben Sie zwei Möglichkeiten: Entweder Sie kämpfen gegen den Heißhunger an, da Ihre nächste Mahlzeit nicht mehr weit ist. Oder Sie geben sich den Gelüsten hin und gönnen sich gesunde Alternativen zu herkömmlichen Snacks. Oder Sie versuchen es mit einem großen Glas Wasser oder einer Tasse Tee. Sie bestimmen selbst, wie Sie in diesem Fall handeln.

Fünf Tipps, mit denen Sie Ihren Heißhunger besiegen:

- Achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr und trinken Sie ein großes Glas stilles Wasser oder eine Tasse Kräutertee.
- Überlegen Sie, ob es wirklich richtiger Heißhunger ist oder ob Sie nur gerne aus Langeweile zu kleinen Verführungen greifen möchten.
- Putzen Sie Ihre Zähne. Minzgeschmack neutralisiert, und Sie signalisieren Ihrem Körper, dass es erst einmal nichts zu essen gibt.
- Entfernen Sie sich aus der Küche oder gehen Sie direkt eine Runde an die frische Luft.
- Achten Sie in Zukunft darauf, dass Sie zu den Hauptmahlzeiten ausreichend essen und mit allen Makronährstoffen (Kohlenhydrate, Eiweiß und Fette) gut versorgt sind.

Oft signalisiert der Körper durch Gelüste, dass bestimmte Nährstoffe fehlen.

Manchmal lohnt es sich aber auch, Gelüsten nachzugeben und sie zu stillen. Denn oftmals signalisiert Ihnen Ihr Körper damit, dass Ihnen möglicherweise ein bestimmter Nährstoff fehlt oder dass Sie nicht ausreichend Kohlenhydrate, Eiweiß oder Fette zu sich genommen haben. Das ist jedoch kein Grund, zu Keksen, Chips oder Schokoriegeln zu greifen. Aufgrund des hohen Zucker- und Salzanteils sowie der gesättigten Fettsäuren werden Sie nämlich nur noch mehr davon essen wollen. Wie wäre es aber mit ein paar gesunden Snacks, die Sie genauso glücklich und satt machen können und Ihrem Gewichtsverlust insgesamt nicht im Weg stehen?

Leckere Rezeptideen für gesunde Snacks:

- **Trockenfrüchte** wie Datteln, Feigen, Aprikosen, Pflaumen und Rosinen sind nicht nur ausgesprochen süß, sondern auch noch reich an Nährstoffen.
- **Dunkle Zartbitterschokolade** oder Rohkostschokolade kann sehr zufriedenstellen. Achten Sie dabei auf einen Kakaoanteil von mindestens 80 % und gönnen Sie sich ein Stückchen. Optimalerweise enthält die Schokolade statt raffiniertem Zucker auch noch Dattelsüße oder Kokosblütenzucker. Schauen Sie sich dafür am besten einmal in einem Bioladen oder Reformhaus um.
- **Nussmischungen** jeder Art wie auch Nussmuse sind eine gesunde und ebenso leckere Alternative zu fettigen und verarbeiteten Süßigkeiten. Tipp: Eine Banane in Stücke schneiden und anschließend mit etwas Nussmus bestreichen. Sehr lecker, süß und sättigend zugleich!
- **Energiebällchen** mit Datteln, gehackten Nüssen und Rohkakao: Aus diesen wenigen Zutaten können Sie rohe Schokotrüffel zaubern. Dafür legen Sie Medjool-Datteln für einige Stunden in Wasser ein und zerhacken Nüsse

Ihrer Wahl. Nach einiger Zeit können Sie die beiden Zutaten zusammen mit 2–3 EL Kakaopulver pürieren und aus der Masse kleine Kugeln formen. Möchten Sie es extra-schokoladig? Wälzen Sie die Trüffel anschließend noch einmal in Kakao oder Kokosraspeln.

3. Schritt: Essen Sie sich immer satt

Eine der besten Strategien gegen das ständige Zwischendurchsnacken ist, sich bei den vorgeschlagenen zwei oder drei Hauptmahlzeiten satt und zufrieden zu essen. Dass gerade das beim Abnehmen möglich sein soll, ist für viele unvorstellbar. Doch mit vollwertiger Pflanzenkost klappt es! Zum einen liegt das an der Vielfalt an pflanzlichen Lebensmitteln, die es Ihnen an nichts fehlen lassen (Ausnahme: Vitamin B_{12}, es muss supplementiert werden) und Ihren Geschmackssinn mehr als befriedigen werden. Durch den hohen Ballaststoffanteil verlangsamt sich zudem der Verdauungsprozess. Weil der Dünndarm durch die noch nicht vollständig verdaute Nahrung gut gefüllt ist, sendet eine Art »Sattbremse« in diesem letzten Abschnitt ein Signal ans Gehirn, dass noch kein Nachschub nötig ist.

Mit vollwertiger Pflanzenkost können Sie sich satt und zufrieden essen – und trotzdem abnehmen!

Neben grünem Blattgemüse sind vor allem Hülsenfrüchte eine gute Ballaststoffquelle. Sie sind zudem reich an Eiweiß und haben noch dazu einen positiven Effekt auf den Blutzucker. Ihre sättigende Wirkung hält sogar so lange an, dass Sie selbst bei der nächsten Mahlzeit weniger essen werden. In der Wissenschaft wird das als »Second Meal Effect« bezeichnet. Setzen Sie daher verstärkt auf Linsen, Erbsen, Bohnen, Kichererbsen, Erdnüsse und Soja.

Eine Suppe vor der Hauptmahlzeit trägt ebenfalls dazu bei, dass der Magen sich langsamer entleert – um ganze 25 %. Ein kleiner Salat dazu aktiviert die »Sattbremse« im Dünndarm

zusätzlich. Beides führt dazu, dass Sie anschließend ganz von alleine weniger essen und kontinuierlich abnehmen, obwohl Sie zwei oder drei Portionen statt einer zu sich nehmen.

Wenn Sie bisher also befürchtet haben sollten, beim Abnehmen automatisch hungern zu müssen, und deshalb erst gar nicht den ersten Schritt gewagt haben, können wir Sie beruhigen: Wenn Sie gesund abnehmen, werden Sie bald keine Heißhungerattacken haben, und Ihr Magen wird nicht ständig erbarmungslos knurren. Der beste Beweis dafür sind die Rezepte unseres 4-Wochen-Abnehmprogramms (siehe ab Seite 72ff.).

Wenn Sie gesund abnehmen, werden Sie bald keine Heißhungerattacken mehr haben.

4. Schritt: Intervallfasten

Wichtig für das gesunde Abnehmen ist, dass sich Phasen, in denen Sie essen, mit solchen abwechseln, in denen Sie nicht essen. Dazu gehören über das Meiden von Snacks zwischendurch hinaus auch mehrstündige Essenspausen – welche aufgrund der guten Sättigungskraft pflanzlicher Kost aber kein Problem darstellen. Als sehr praktikabel hat sich dabei das 16/8-Intervallfasten erwiesen. Das heißt, Sie nehmen alle Mahlzeiten eines Tages innerhalb eines Zeitfensters von acht Stunden zu sich, und die anderen 16 Stunden essen Sie einfach nichts.

Was sich zunächst nach Verzicht und Kasteiung anhört, ist gut machbar, wenn Sie den richtigen Rhythmus dafür wählen. Für die meisten Menschen hat es sich bewährt, die Essenszeiten zwischen 12 Uhr mittags und 20 Uhr abends zu legen. Dadurch fällt der größte Teil der Fastenphase in die Nacht, in der Sie sowieso nicht essen, sondern schlafen. Wenn Sie 16/8-Intervallfasten regelmäßig praktizieren, wird es sehr schnell zur Gewohnheit.

Sie würden zwar noch effektiver abnehmen, wenn Sie die Essenphasen zwischen 8 und 16 Uhr legen. Dieses Zeitfenster ist aus chronobiologischer Sicht wohl das beste (siehe »Warum wir auf unsere innere Uhr hören sollten«, Seite 248). Allerdings sollten Sie sich auch nicht überfordern: Die Ernährung

verändern, sich von alten Gewohnheiten trennen und dazu auch noch das Abendessen auslassen braucht schon einiges an Disziplin. Wer bis 20 Uhr essen darf, bleibt eher am Ball. Zumindest sagen das diejenigen, die sowieso nicht gerne frühstücken. Es bleibt daher Ihnen überlassen, welche Version Sie wählen. Das ist wichtig, wenn Sie auf Dauer Gewicht verlieren wollen.

Intervallfasten lässt Sie schlank und gesund alt werden.

Intervallfasten lässt Sie deshalb schlank und gesund alt werden, weil Sie dadurch das gesunde Gefühl von Sättigung und Hunger (wieder) kennenlernen. Indem Ihr Körper täglich von Aktivität zu Ruhephasen und damit vom Kohlenhydratstoffwechsel in den Fettstoffwechsel wechselt, verwertet er das Essen zudem optimal und muss die aufgenommenen Kalorien nicht in Fett umwandeln, um sie für »schlechte Zeiten« zu speichern. Sie profitieren stattdessen jeden Tag für einige Stunden von der Fettverbrennung, wobei zuerst das gefährliche Bauchfett abgebaut wird. Es wird zu sogenannten Ketonkörpern oder Ketonen abgebaut, die wiederum die Energieversorgung aller lebenswichtigen Organsysteme sicherstellen. Weil bei der Energiegewinnung mit Ketonkörpern weniger Sauerstoff benötigt wird, fallen außerdem wesentlich weniger aggressive Sauerstoffradikale an, die Schäden an den Zellwänden, aber auch am Erbgut verursachen können. Ketone wirken zudem beruhigend auf alle chronischen Entzündungsvorgänge und senken den »schlechten« LDL-Cholesterinspiegel. Selbst Krebszellen, die sich meist von Zucker ernähren, können sie den Garaus machen. Nicht zuletzt aktivieren die Ketone die Produktion der Stammzellen und sind somit mitverantwortlich für die Entstehung neuer Hirnzellen, die wiederum zusätzlich Botenstoffe wie Serotonin bilden, die uns in Hungerzeiten glücklich und zufrieden sein lassen. Dieses Fastenhoch, das man vom Heil- oder Langzeitfasten kennt, stellt sich übrigens auch beim Intervallfasten ein – und die damit einhergehende gute Stimmung trägt Sie quasi durch den Tag.

Keto- und Low-Carb-Diäten führen zur chronischen Übersäuerung des Körpers mit vielen negativen Folgen.

Wohlgemerkt: Das alles funktioniert nur, wenn Sie sich pflanzlich ernähren. Wird der ketogene Stoffwechsel dagegen durch eine stark fleischlastige Ernährung ausgelöst, kann das langfristig starke gesundheitsgefährdende Folgen haben. Weil Ketone an sich sauer sind, führen Keto- und Low-Carb-Diäten zu einer chronischen Übersäuerung des Körpers, die durch die zugleich hohe Eiweißzufuhr noch verstärkt wird. Das hat viele negative gesundheitliche Folgen wie Osteoporose, Nierenschäden oder Ablagerungen und Entzündungen in den Gefäßen. Gesund abnehmen geht anders.

Das Gehirn wird durch fleischlastige Keto-Diäten ebenfalls in Mitleidenschaft gezogen, weil es mehr als jedes andere Organ auf die regelmäßige Zufuhr von Zucker angewiesen ist. Bei weitgehendem Verzicht auf Kohlenhydrate muss dieser kompliziert aus Aminosäuren und Körperfetten hergestellt werden.

Während »normale« Keto-Diäten den Zustand des Fastens nur imitieren, um dadurch massiv die körpereigenen Fettdepots anzuzapfen, nutzen Sie beim 16/8-Intervallfasten mit überwiegend vollwertiger Pflanzenkost die Vorteile eines zeitweisen Ketonstoffwechsels auf sehr gesunde Weise zum dauerhaften Abnehmen und Schlanksein – so wie es genetisch vorgesehen ist.

Ein anderer Grund für den Gewichtsverlust beim Intervallfasten: Der Körper produziert beim Fasten das Hormon FIAF (Fasting-induced adipose factor), das die Fettspeicherung hemmt und zugleich den Fettabbau aktiviert (siehe Seite 254). Hier kommen abermals die gesunden Darmbakterien ins Spiel, die sich von Ballaststoffen ernähren. Denn sie erhöhen die FIAF-Produktion gewaltig. Da trifft es sich bestens, dass die Artenvielfalt der Darmbakterien beim Intervallfasten täglich bis zum Optimum zunimmt.

Ein weiteres Gewichtsregulans ist das Enzym AMPK, das ähnlich wie das Hormon FIAF den Schalter von Fettspeicherung auf Fettverbrennung umlegt (siehe Seite 260). Darüber

hinaus reguliert AMPK – vor allem wenn wir uns im Hungermodus befinden, wie es beim Intervallfasten jeden Tag für ein paar Stunden geschieht – Verjüngungs- und Regenerationsprozesse.

Ein kleiner Wermutstropfen: AMPK rückt nicht nur den Fettdepots zu Leibe, sondern macht auch wieder Hunger. Möglicherweise lässt sich das jedoch durch den Verzehr von Nachtschattengewächsen wie Paprika, Auberginen, Tomaten, Kartoffeln, Chili, Gojibeeren oder rotem Pfeffer verhindern. Sie enthalten den sekundären Pflanzenstoff Nikotin, welches das im Gehirn ausgelöste Hungersignal reduziert und gleichzeitig die AMPK-Produktion im Körper erhöht.

Pflanzliches Intervallfasten ist also *der* Königsweg zum Wohlfühlgewicht. Der renommierte Gen- und Altersforscher Professor David A. Sinclair von der Harvard University hält es sogar für die wirksamste Möglichkeit, die Zellen dauerhaft zu verjüngen und dadurch länger und vor allem gesund zu leben. Seine Forschungen haben ergeben, dass all die Krankheiten, an denen die meisten Menschen sterben, mit einer Ernährung mit zu hohem Anteil an tierischen Produkten (Fleisch, Fisch, Milchprodukte, Eier) und zugleich zu wenigen und zu kurzen Fastenperioden in Verbindung stehen. Denn beides lässt die Zellen schneller altern und entarten.

Pflanzliches Intervallfasten ist *der* Königsweg zum Wohlfühlgewicht.

Auf einen Blick: Intervallfasten

- Sie essen täglich innerhalb von acht Stunden zwei bis drei Mahlzeiten. Die restlichen 16 Stunden wird gefastet (16/8-Intervallfasten).
- Wer mag, kann die Fastenphase mit der Zeit auf 18 oder sogar 20 Stunden ausweiten. Je länger die Essenspausen andauern, desto zügiger wird das Körperfett abgebaut – vor allem das gefährliche Bauchfett.
- Es gibt keine Zwischenmahlzeiten.
- Die idealen Essenszeiten liegen zwischen 12 Uhr mittags und 20 Uhr abends.
- Sind Sie abends eingeladen und können die Zeit nicht einhalten, nehmen Sie die erste Mahlzeit am nächsten Tag einfach entsprechend später zu sich. Steht ein Frühstück an, nehmen Sie die letzte Mahlzeit am vorherigen Tag früher ein, Hauptsache, Sie kommen auf Ihre 16-stündige Essenspause.
- Nehmen Sie kohlenhydratintensive Mahlzeiten bis in die frühen Nachmittagsstunden ein und setzen Sie abends auf pflanzliches Eiweiß, um nicht so schnell und so viel Insulin zu locken. Das unterstützt die nächtliche Fettverbrennung und die körpereigenen Aufräum- und Ausbesserungsarbeiten.
- Trinken Sie den ganzen Tag über mindestens 2,5–3 Liter Wasser und ungesüßten Tee – auch in den Essenspausen ist das erlaubt.

5. Schritt: Bewegen Sie sich

Ohne Bewegung funktioniert gesundes Abnehmen leider nicht. Bewegung macht uns im wahrsten Sinne des Wortes lebendig. Man verbraucht Kalorien, baut Fett ab und Muskeln auf. Außerdem wirkt Bewegung appetitmindernd und hilft auf diese Weise auch gegen Hunger. Schon etwa 7000 Schritte täglich, was insgesamt bis zu einer Stunde Gehen entspricht, reicht für diesen Regulationsmechanismus aus. Das ist leicht erreicht, wenn Sie jeden Tag einen längeren Spaziergang unternehmen und im Alltag beispielsweise fürs Einkaufen das Auto auch mal stehen lassen oder statt des Fahrstuhls konsequent die Treppe benutzen.

Bewegung verbraucht Kalorien, baut Fett ab und Muskeln auf.

Zusätzlich zur täglichen Bewegung empfehlen wir dreimal pro Woche je 45 Minuten beim Ausdauertraining richtig ins Schwitzen zu kommen, am besten draußen, weil der Sauerstoffgehalt höher ist und dadurch der Säure-Basen-Haushalt besser reguliert wird.

Am einfachsten ist es auch hier, wenn Sie laufen. Dazu brauchen Sie kein großes Equipment, und Sie können sich entsprechend Ihres Fitnesslevels immer weiter steigern. Starten Sie je nach individueller Leistungsfähigkeit mit langsamem Gehen, eventuell mit Walkingstöcken als Gleichgewichtstütze. In der nächsten Stufe setzen Sie die Stöcke bewusst ein, so wie es beim Nordic Walking eigentlich gedacht ist. Oder Sie gehen ohne Stöcke. So werden Sie mit der Zeit immer schneller, bis Sie am Ende ins Joggen wechseln – auch hier wieder zunächst langsam trabend, dann immer schneller werdend.

Generell ist Ausdauersport umso wirkungsvoller, je mehr verschiedene Muskeln dabei zum Einsatz kommen. Deswegen machen auch die Walkingstöcke Sinn, wenn man sie richtig zum Abstoßen einsetzt. Im Winter bietet sich alternativ Skilanglauf an. Auf dem Crosstrainer werden ebenfalls viele Muskeln gleichzeitig beansprucht, genauso wie beim Schwimmen. Allerdings ist es hier wichtig, sich für eine wirksame Belastung wirklich anzustrengen.

Ausdauersport ist umso wirkungsvoller, je mehr Muskeln zum Einsatz kommen.

Durch die Bewegung der Muskeln entstehen Botenstoffe, die den Stoffwechsel in anderen Organen direkt beeinflussen.

Noch schneller lässt sich der Körper neu ordnen und optimieren, wenn Sie zum Ausdauersport Krafttraining praktizieren und sich regelmäßig dehnen. Durch die Bewegung der Muskeln entstehen Botenstoffe, die Myokine (»mys« = Muskel, »kinos« = Bewegung), die den Stoffwechsel in anderen Organen auf direktem Wege beeinflussen. Die »Muskelhormone« sind dabei echte »Überredungskünstler«. Als Signalstoffe sind sie ausschlaggebend für die Aktivierung von Stoffwechselvorgängen in den Muskeln, der Leber und im Gehirn. Sie sorgen für die Vermehrung von Blutgefäßen, für Muskelwachstum, erhalten die Struktur und Funktion des Gehirns, kontrollieren die Verteilung von Fett und steuern den Abbau von Fett, insbesondere des gefährlichen Eingeweidefettgewebes.

Diese Erkenntnisse machen Sport und Bewegung endgültig zur Therapie. Sie zeigen, dass der Körper eine ganzheitliche Kommunikation nur aufrechterhalten kann, wenn er die Botenstoffe produziert, die spezielle Stoffwechselprozesse im Körper beeinflussen. Eine besondere Rolle kommt hier unseren Faszien (Bindegewebsstrukturen, die Muskeln und Organe umhüllen) bzw. dem mit Zwischenzellflüssigkeit gefüllten Raum zu. Denn ebenso wie die Nährstoffe und die Stoffwechselendprodukte müssen sich auch die Botenstoffe möglichst frei bewegen können. Und das gelingt nur, wenn die Struktur der Faszien durchlässig genug ist. Letzteres aber ist nur der Fall, wenn die Faszien durch die entsprechende Art der Muskeltätigkeit gut strukturiert werden.

Die Botenstoffe können sich nur frei bewegen, wenn die Struktur der Faszien durchlässig genug ist.

Petras Ehemann, der Schmerzexperte Roland Liebscher-Bracht, hat deswegen extra für dieses Buch ein einfaches, aber effektives Training für Sie zusammengestellt – egal auf welchem Fitnessniveau Sie sich befinden. Es nimmt gerade mal 15 Minuten pro Tag in Anspruch, aber unterstützt Ihr Abnehmen erheblich. Worauf es dabei besonders ankommt, erfahren Sie im Kapitel »So funktioniert unser 4-Wochen-Programm« (siehe Seite 48ff.).

Klartext
Gesundes dauerhaftes Abnehmen gelingt nur durch eine Ernährungsumstellung – weg von tierischen Produkten, hin zu pflanzlicher Kost. Genauso wichtig sind regelmäßige Essenspausen, also das Meiden von Snacks zwischendurch und eine 16-stündige Fastenphase (16/8-Intervallfasten). Dafür dürfen Sie sich in den täglichen zwei bis drei Mahlzeiten mit vollwertiger Pflanzenkost richtig satt essen, wodurch Heißhungerattacken ausbleiben. Das Tüpfelchen auf dem i ist regelmäßige Bewegung (fünf- bis sechsmal wöchentlich), die nicht nur Kalorien verbraucht, sondern durch den Muskelaufbau auch den Grundumsatz erhöht und den Fettstoffwechsel anregt.

2. Wie Sie alten Gewohnheiten ein Schnippchen schlagen

Gute Vorsätze sind das eine, sie umzusetzen das andere. Warum aber fällt es so schwer, neue Wege einzuschlagen, selbst wenn wir merken, wie gut uns eine neue, gesündere Ernährungsweise tut? Mangelnder Wille ist es weniger. Dass so viele Diäten scheitern, liegt einfach an unserer Natur.

Es ist unser biologisch eingebautes Bedürfnis, immer dann zu essen, wenn es etwas zu essen gibt. Genauso greifen wir automatisch zu Fettigem, Süßem und Stärkehaltigem, kurz: zu Hochkalorischem. Denn im Lauf der Evolution hat der Mensch gelernt, dass Nahrung nicht ständig in gleicher Menge verfügbar ist und es durchaus sein kann, dass es bald nichts mehr zu essen gibt. Aus diesem Grund hat es sich über Jahrmillionen bewährt, sich Fettpolster anzulegen.

Heute trifft dieses Prinzip für die meisten Menschen in den Wohlstandsgesellschaften nicht mehr zu. Trotzdem begleitet uns dieses instinktive Verhalten noch immer, und es wird vermutlich auch noch viele Tausende Generationen dauern, bis sich das ändert. Schließlich ist es fest in unserer DNA eingebaut. Es war und ist noch immer die Garantie dafür, dass wir als Spezies überleben.

Wir sind unseren Genen nicht machtlos ausgeliefert.

Wir sind unseren Genen jedoch nicht machtlos ausgeliefert, wie man lange Zeit dachte. Denn die Epigenetik, ein noch relativ junges Fachgebiet der Biologie, ist dafür verantwortlich, welche Faktoren die Aktivität eines Gens bestimmen. Zu diesen Faktoren zählen unter anderem unser Lebensstil und hier insbesondere unsere Ernährung und Bewegung, die durchaus in der Lage sind, bestimmte Gene quasi an- und auszuknipsen. Das gilt auch für die Übergewichtsgene.

So werden wir beispielsweise als gute oder schlechte Futterverwerter geboren. Doch durch unsere Ernährung haben wir großen Einfluss auf die Zusammensetzung unseres Darmmikrobioms und damit auch auf unsere Verdauung. Genauso

Bracht, Petra / Leitzmann, Claus

Klartext Abnehmen

Die Antworten auf alle wichtigen Fragen - Wie Sie dauerhaft Ihr Wunschgewicht erreichen - Plus 4-Wochen-Programm mit Rezepten von Nicole Just und Übungen von Roland Liebscher-Bracht

480 Seiten, geb.
erschienen 2023

bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de