

# WIE MAN KORREKT ABNIMMT

Langfristig und ohne die Gesundheit zu schaden

## WANN SOLLTE MAN ABNEHMEN?

Manchmal wollen Frauen, die schon dünn sind, abnehmen, und andere, die abnehmen sollten, kümmern sich nicht darum. Abnehmen ist nicht eine ästhetische Sache, es geht hier um Gesundheit, und für die Gesundheit braucht man ein ausgewogenes Gewicht, also weder zu dünn noch zu dick. Welches ihr ideales Gewicht genau ist, kann ich Ihnen gerne in der Praxis erklären. Es ist von vielen Faktoren abhängig, zuallererst das Alter: je älter man wird, desto mehr Fettpolster gesund sind, weil Fett nicht einfach Ballast ist, sondern auch Stoffe produziert, zum Beispiel Hormone. Aber genau deswegen, zu viel Fett bedeutet auch zu viel Hormone und metabolisches Ungleichgewicht. Zu wenig Körperfett im Alter kann zu verstärkte Wechseljahresbeschwerden führen, Hitzewallungen und Schlaflosigkeit, zu viel Körperfett hingegen, besonders Bauchfett, begünstigt Diabetes und andere metabolische Erkrankungen.

## Gefahren der do-it-yourself Diäten

Kommerzielle Diäten, die man von Bekannten hört oder in Hefter oder auf irgendwelche Webseiten findet, können kurzfristig funktionieren, aber führen dann meistens zum Jo-Jo Effekt, das bedeutet, dass man danach gleich wieder zunimmt, vielleicht sogar mehr als vor der Diät. Ausserdem schädigen die meisten Diäten die Gesundheit, weil sie nicht genug ausgewogen sind und Mangelerscheinungen auftreten, oder sogar Vergiftungserscheinungen wie bei der Atkins Diät und andere Diäten mit vielen tierischen Produkten. Viele Diäten verursachen Verdauungsprobleme, schwächen den Stoffwechsel, sind unbefriedigend und frustrierend und führen zu ungesunden Essgewohnheiten, die man während oder nach der Diät als Kompensation für die mangelnde Stoffe und die psychische Frustration annimmt.

Die richtige Diät ist eine Ernährungsumstellung auf unbefristete Zeit, eine ausgewogene und auch befriedigende gesunde Ernährung hält das Gewicht sowie die Gesundheit und auch die Laune auf optimalem Niveau.

# DIE RICHTIGE DIÄT

Die erste Frage ist: warum bin ich Übergewichtig, welche sind die Gründe, die Lebensmittel oder die Essgewohnheiten, die mich soweit geführt haben? Es ist sehr wichtig, diese zu beseitigen. Man kann nicht durch die Hintertür abnehmen und dann die schlechten Essgewohnheiten wieder aufnehmen, das Spiel wiederholt sich sonst jedes Jahr wieder, und jedes Jahr nimmt man mehr zu und weniger ab bis man so schwach ist, dass man überhaupt nicht mehr abnimmt.

Das ideale Gewicht wird durch eine ideale Einstellung zum Essen gefunden. Das bedeutet keineswegs, dass man sich nie was gönnen kann, in Gegenteil, es bedeutet, dass man sein persönliches befriedigendes und gesundes Gleichgewicht findet, in den man sich immer wohl fühlt.

Hier sind die wichtigsten Regeln, die zu einer Gewichtsreduktion führen:

## 1. WENIG MAHLZEITEN:

**Nur 2 bis 3 Mahlzeiten pro Tag machen, nichts zwischen den Mahlzeiten essen.**

Die erste und wichtigste Regel dient dazu, den Stoffwechsel auf abnehmen umzustimmen.

Bei jeder Mahlzeit wird Insulin ausgeschüttet. Insulin ist zwar für die Verstoffwechslung der Makronährstoffe unverzichtbar, aber es ist ein dickmachendes Hormon, es holt Glukose vom Blut und speichert es als Fett in den Fettzellen. Wenn der Insulinspiegel hoch ist, ist abnehmen unmöglich, nicht mal mit viel Sport. Weniger Mahlzeiten bedeutet auch weniger Insulin. Insulin bleibt etwa 3-4 Stunden im Körper, also erst 3-4 Stunden nach jeder Mahlzeit fängt man an, abzunehmen. Wenn man dann schon wieder isst, ist es ungünstig. Am besten ist es, wenn man möglichst lange Pausen zwischen den Mahlzeiten einlegt, und in diesen Pausen Sport treibt.

Für Leute über 35 ohne schwere Körperliche Tätigkeit empfehle ich 2 Mahlzeiten pro Tag, gut über den Tag verteilt, zum Beispiel frühen Mittagessen und Abendessen. Auch Morgenessen und Abendessen geht, ist sogar besser, aber dann muss man unbedingt ein gesundes Zmorge essen, mit viel Gemüse und genug Eiweiss.

Für Leute zwischen 16 und 35 oder für Leute mit schwerer körperlicher Arbeit empfehle ich 3 Mahlzeiten und auch nichts inzwischen. Das Frühstück ist wichtig und soll Eiweissreich sein.

Übergewichtige Kinder brauchen unbedingt eine persönliche Beratung bei mir in der Praxis.

Jede Mahlzeit muss nach den Richtlinien der gesunden Ernährung zusammengestellt werden und viel Gemüse, Eiweiss (vorwiegend pflanzlich) und Getreide enthalten. Mit Fett immer sparsam umgehen. Siehe mein Heft «Grundlagen der Ernährung» für weitere Erklärungen.

## 2. AUF TIEFEN GLYKÄMISCHER INDEX ACHTEN

Auch den glykämischen Index hat mit Insulin zu tun. Dieser Index, auch GI genannt, besagt, wie viel Insulin ausgeschüttet wird. Je tiefer, desto besser: so wird weniger Insulin ausgeschüttet und man nimmt leichter ab. Ausserdem ist der glykämischer Index sehr wichtig, um das Diabetesrisiko zu senken. Das empfohlene glykämische Index einer Mahlzeit sollte allgemein maximal 60 sein, zum Abnehmen aber lieber viel tiefer, je tiefer desto besser.

Lebensmittel mit hohem glykämischem Index sind:

-**Zucker** (GI 100) und alles, was Zucker enthält (Kuchen, Gutzli, Schokolade, Joghurt, gezuckerte Getränke und Pflanzenmilch, gewisse Fertigprodukte. Würde ich ganz meiden.

-**Weissmehlprodukte** wie Teigwaren, Brot, Pizza, Gutzli usw. habe sehr hohe GI. Diese würde ich auch meiden, sie sind auch sehr ungesund und schwächen den Stoffwechsel und den Darm.

-Auch andere **Getreideprodukte** haben zum Teil relativ hohe GI, wie Polenta, Weissreis und andere raffinierte Getreide wie Dinkel, Rollgerste, Bulgur und Couscous, Reiswaffeln, Müesli und Getreideriegel. Diese Produkte haben auch viele Kalorien, müssen also in kleinen Mengen genossen werden.

-zwischen den Früchten und Gemüsen sind **Datteln, Sultaninen, Cranberries, Kürbis und Wassermelone** die zuckerhaltigste. Auch **Kartoffeln** haben einen relativ hohen GI, aber nicht so hoch wie Getreide. Alle diese können sehr wohl gegessen werden, aber ohne zu übertreiben und immer mit anderen Gemüsen zusammen.

Das GI der ganzen Mahlzeit ist der Durchschnitt der einzelnen GIs aller Lebensmittel, nicht die Summe. Wenn man Getreideprodukte in moderaten Mengen isst und immer mit eiweisshaltige Lebensmittel wie Hülsenfrüchten und mit viel Gemüse kombiniert, ist das gesamte GI normalerweise auch zum Abnehmen gut. Wenn man moderaten Mengen Vollkorngetreide nimmt, funktioniert es so sogar für Diabetes Patienten. Wenn man aber die gleiche Menge Getreideprodukte alleine isst, ohne Gemüse und Protein, ist das GI viel höher und man nimmt eher zu, obwohl man weniger Kalorien gegessen hat. So eine unausgeglichene Mahlzeit führt dann auch zu einem vermehrten Hunger nach wenigen Stunden und da tappt man leicht in der Falle und isst zu früh wieder oder man isst bei der nächsten Mahlzeit zu viele Kalorien.

Beispiel: Wenn man einen Teller Pasta ohne Sauce isst, oder ein Brötchen ohne Beleg, oder einen Teller Weissreis und dazu nichts, nimmt man fest zu (und sehr ungesund ist es auch).

Wenn man genau den selber Teller Pasta, Reis oder Brot isst, aber dazu noch 2 Händevoll Gemüse und auch eine Portion Hülsenfrüchten, nimmt man langfristig eher ab. (und es ist auch viel gesünder, der Stoffwechsel wird aktiviert, die Verdauung funktioniert gut, das Blut wird gestärkt, die Darmflora genährt, die Entzündungen gelindert usw.) Sogar die Zugabe von Fett, obwohl sehr kalorienhaltig, senkt den GI, weil es die Verdauung verlangsamt.

### 3. DIE IDEALE MAHLZEIT

Die Grundlage für die Ideale Mahlzeit bietet mein Infoheft «Die Grundlagen der Ernährung», erhältlich bei mir in der Praxis oder auf meiner Webseite. Auch zum Abnehmen braucht man viel Gemüse, Kohlenhydrate und Eiweiss bei jeder Mahlzeit, mit leichten Anpassungen:

#### **Zucker und raffinierte Getreideprodukte wie Brot und Teigwaren ganz auslassen**

Stattdessen sollte man Vollkorngetreide wie Vollreis, Quinoa, Hafer und Hirse wählen. Kohlenhydrathaltige Lebensmittel sollten höchstens ein Viertel der ganzen Mahlzeit ausmachen.

#### **Viel, viel Gemüse essen.**

Gemüse hat viele Nahrungsfaser, Vitamine und andere Stoffe, welche die Verdauung und den Stoffwechsel aktivieren, und hat auch sehr wenige Kalorien und einen sehr tiefen GI. Mit viel Gemüse nimmt man leicht ab, ohne Gemüse ist es unmöglich langfristig abzunehmen. Auch Früchte sind ok, aber sie ersetzen das Gemüse nicht.

#### **Fett reduzieren.**

Ein Teelöffel wertvolles Öl pro Mahlzeit wäre ideal, so reduziert man effektiv die Kalorien ohne den Rest reduzieren zu müssen, und man wird trotzdem satt. Die beste Fette sind die mehrfach ungesättigte wie in Leinöl, Hanföl und Kürbiskernöl. Auch alle Nüsse und Ölsaaten sind fett, haben aber gute Fette und sind deswegen in kleinen Mengen empfohlen.

#### **Tierische Produkte reduzieren und mit pflanzlichem Eiweiss ersetzen.**

Eiweiss ist beim Abnehmen sehr wichtig. Nicht nur weil es Muskeln, Nerven, Hormone und Immunsystem nährt, sondern auch weil Eiweiss das Hungergefühl dämmt, und zwar für den ganzen Tag. Das Beste ist also, wenn man bei der ersten Mahlzeit des Tages viel Eiweiss isst, dafür weniger Kohlenhydrate. Man muss aber unbedingt auf die Qualität des Eiweisses achten.

Tierische Produkte sind eher ungesund, sie fördern Entzündungen und verschiedene Krankheiten wie Krebs, Diabetes, Atherosklerose, Rheuma usw., darum sollten sie in kleine Mengen gegessen werden, höchstens 10% des Gesamtkalorienbedarfes. Der restliche Eiweissbedarf muss mit pflanzlichem Eiweiss gedeckt werden, am besten mit Hülsenfrüchten. Hülsenfrüchten sind sehr gut zum Abnehmen, sie enthalten viele Fasern und weniger Kalorien und haben einen tiefen GI.

#### **Alkoholhaltige Getränke ganz auslassen**

Alkohol macht dick, nicht nur Bier, sondern alle Alkoholhaltige Getränke. Alkohol hat sehr viele Kalorien und wird auch als erster verstoffwechselt. Dafür sollte man viel Wasser trinken, oder Kräutertee, um den Körper zu entschlacken. Schlacken im Körper können das Abnehmen verhindern. Mehr dazu erkläre ich gerne in meiner Praxis.

## 4. SONST EMPFOHLEN:

### SPORT

Ohne körperliche Bewegung nimmt man nicht ab. Wenn man sich zu wenig bewegt, geht der Körper auf Sparflamme, sinkt den Kaloriengrundbedarf und speichert möglichst viel Fett, auch wenn man wenig isst.

Körperliche Bewegung wie Sport erhöht den Kaloriengrundbedarf und verbrennt Kalorien. Man kann danach auch etwas mehr essen, man nimmt trotzdem viel besser ab.

Mindestens eine Stunde pro Tag Sport ist zum Abnehmen nötig. Sehr gut zum Abnehmen sind Jogging, Fussball, Schwimmen, Squash, Skifahren, Klettern, tanzen, Aerobic, Holzfällen. Auch wandern, Hausarbeiten, Gymnastik, Yoga und ähnliches sind gut, aber dann sollte es mehr als eine Stunde täglich sein.

Am liebsten kombiniert man verschiedene Sportarten, um alle Muskeln zu benutzen, zum Beispiel draussen wandern oder Jogging und zu Hause dann Gymnastikübungen oder Yoga. Wenn man sehr wirksam abnehmen will, konzentriert man die Übungen auf die Problemzonen (Bauchmuskeln Training zum Beispiel).

### NAHRUNGSERGÄNZUNGEN UND HEILPFLANZEN

Es gibt sehr viele Mittelchen im Handel, welche versprechen, Fett zu verbrennen und zum Abnehmen zu helfen. Die meisten lassen nur das Portemonnaie abnehmen. Unser Körper ist nicht dumm und braucht nicht ständig Mittelchen um zu tun, was es tun muss. Unser Körper ist sehr weise und findet von selber das Gleichgewicht, wenn man es ihm mit guter Ernährung und Bewegung ermöglicht. Es nutzt nichts, wenn man Pillen oder Tees zum Abnehmen trinkt und dazu ungesund isst, der Körper ignoriert schlicht die Pillen und tut, was es für richtig hält.

Es gibt jedoch schon Fälle, in denen Heilpflanzen oder andere Nahrungsergänzungen hilfreich sein können, und zwar, wenn wir die Ernährung optimiert haben und genug Sport treiben, aber der Körper noch träg reagiert. In diesem Fall kann man ihm einen Stups geben. Dazu empfehle ich mein Abnehmtee, bei mir in der Praxis erhältlich. Wem nicht in der Nähe wohnt, gebe ich gerne das Rezept, einfach fragen. Auch Algen sind eine Hilfe um abzunehmen, besonders die Alge Kelp, aber auch die anderen. Sie entschlacken und stärken den Stoffwechsel.

Andere Nahrungsergänzungen, die helfen können, sind allgemein Vitamine und Mineralstoffe, falls man davon Mangel hat oder über 50 ist, besonders die B-Vitamine, Chrom, Mangan, Molybdän.