

Wissenswertes bei der Gewichtsabnahme

- Von 5 auf 3 Mahlzeiten umsteigen.

Jede Mahlzeit lässt den Blutzuckerspiegel ansteigen. Dies führt zu einer Ausschüttung des Bauchspeicheldrüsenhormons Insulin. Neben der Blutzuckersenkung steuert Insulin die Fettverarbeitung und Fettspeicherung. Hohe Insulinspiegel stoppen die Fettverbrennung und lagern gleichzeitig Fett in die Zellen ein. Dies kann dazu beitragen, dass ein massiver Zuckerüberschuss in Fett umgewandelt wird. Wenn der Blutzuckerspiegel rasch ansteigt, sinkt er auch genau so schnell wieder, was Heisshungergefühle auslöst. Deshalb ist es ratsam, nicht ständig zwischendurch zu essen.

Wenn nun wirklich das Bedürfnis nach einer Zwischenmahlzeit besteht, empfehle ich die Kombination von rohem Gemüse, einer Frucht mit Nüssen, Datteln oder einen Carobriegel. Gebäck oder andere Süßspeisen wirken sich aus den oben genannten Gründen sehr ungünstig aufs Gewicht aus.

- Kann ich eine Mahlzeit weglassen? Nein, Sie sollen alle drei Mahlzeiten einnehmen. Essen Sie zu wenig oder lassen eine Mahlzeit aus, schraubt der Körper den Stoffwechsel herunter und kommt mit weniger Kalorien aus. Die Folge: Sie nehmen bereits bei einer geringen Kalorienaufnahme an Gewicht zu.

- Wer aufs Frühstück verzichtet, kann keine Kalorien einsparen.

Wer die erste Mahlzeit am Tag auslässt, hat am Mittag (oder sogar schon vorher) umso mehr Heisshunger. Frühstück und Mittagessen sind die beiden wichtigsten Mahlzeiten am Tag.

Aus der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) gibt es folgende Organzeiten (=höchste Aktivität der Organe):

5-7 Uhr Dickdarm	=	Entleerung
7-9 Uhr Magen	=	Füllung
9-11 Uhr Milz	=	Verarbeitung
11-13 Uhr Herz	=	höchste Aktivität
nach 13 Uhr	=	Beginn der Regeneration

Fazit: ohne Frühstück bekommt die Milz keine Nahrung, die in Energie umgewandelt werden kann und das Herz hat keine Energie = Energielosigkeit.

- Für die Gewichtsreduktion ist regelmässige sportliche Betätigung unerlässlich.

Die Rechnung ist sehr einfach. Wenn Ihr Körper mehr verbrennt als Sie essen, nehmen sie ab. Wenn Sie gleich viel essen, wie Sie verbrennen, bleibt Ihr Gewicht stabil. Wenn sie mehr essen, als Ihr Körper verbrennt, nehmen sie zu.

Da jede Diät auf lange Sicht einen Jojo-Effekt hat, was heisst, dass Sie zuerst abnehmen, danach jedoch unweigerlich wieder zunehmen, lohnt es sich nicht zu hungern.

Also ist es angebracht, wenn Sie einerseits Ihre Ernährungsgewohnheiten überprüfen, optimieren und andererseits täglich mindestens 30 Minuten durch körperliche Betätigung Ihren Stoffwechsel anregen. Begleitend dazu können sie mit gezielter Kräutertherapie Ihren Stoffwechsel zusätzlich anregen und unterstützen.

- Essen Sie mit Genuss.

Essen Sie langsam, geniessen Sie Ihr Essen und verzichten Sie darauf, gleichzeitig Zeitung zu lesen oder fern zu sehen.

Gut kauen fördert die Darmtätigkeit und vermittelt einen nachhaltigen Sättigungseffekt. Die Kohlenhydratverdauung beginnt bereits im Mund durch richtiges Kauen und Einspeicheln der Nahrung.

- Trinken Sie genug.

30ml pro kg Körpergewicht ungesüßten Kräutertee, Hahnenwasser oder Lauretanawasser. Nach dem Sport empfehle ich Schorle, ev. verdünnt.

- Achten Sie auf genügend Schlaf.

Das Wachstumshormon ist ein direkter Gegenspieler zum Insulin. Es wird hauptsächlich

nachts während des Schlafs ausgeschüttet. Es setzt Regenerations- und Reparaturprozesse in Gang, fördert den Fettabbau, das Muskelwachstum und stärkt das Immunsystem.

- Bei einem BMI von mehr als 30 (=Adipositas) bedarf es einer Therapie.

BMI= Body Mass Index= Körpergewicht in kg : (Körpergröße in m)²

Die Adipositas erfordert eine lebenslange Therapie, wobei die Behandlung und ihre Ziele vom Patienten mitgetragen werden sollten. Zu einer dauerhaften Gewichtsreduktion gehört immer auch ein dauerhaftes Bewegungsprogramm.

- Sind 5 Stunden Pause zwischen den 3 Mahlzeiten wichtig? Ja, denn der Körper braucht diese Zeit, um den Insulinspiegel, der durch die Nahrungs-aufnahme gestiegen ist, wieder abzubauen. Besonders bei Übergewichtigen wird das Insulin erst nach 3 bis 4 Stunden abgebaut. Nur bei einem niedrigen Insulinspiegel kann der Organismus Fett verbrennen. Werden Zwischenmahlzeiten gegessen oder die Pausen verkürzt, kommt es zu einem ständig erhöhten Insulinwert, der den Fettabbau hemmt.

- Dürfen die Essenspausen auch länger als 5 Stunden dauern? Ja, die essensfreie Zeit kann auch 6 oder 7 Stunden dauern (vor allem nachts). Beachten Sie, dass Sie nicht später als 20.00 Uhr essen sollten. Die Hauptzeit des Abnehmens ist nachts. Je länger der Körper hier Zeit zum Verbrennen hat, desto besser.

- Darf Alkohol getrunken werden? In der Abnehmphase sollten Sie auf Alkohol ganz verzichten. Wenn sich dies nicht vermeiden lässt, besteht gegen ein Glas Rotwein kein grosser Einwand. Achten Sie aber darauf, dass dies nicht zur Regel wird. Je häufiger Sie sich Ausnahmen gönnen, desto langsamer stellt sich der gewünschte Erfolg ein.

- Gibt es für die Bewegung/ den Sport optimale Zeiten?

Wer sich abends vor dem Essen 30 bis 45 Minuten bewegt, verbrennt dabei Fett und steigert gleichzeitig die Fettverbrennung in der Nacht. Mit dem Ausdauertraining vor dem Frühstück können Sie die nächtliche Fettverbrennung noch ein wenig verlängern. Wichtig bei Ausdauertraining ist, dass Sie im aeroben Bereich bleiben. Bewegen Sie sich an der „Nasengrenze“. Also so, dass Sie gerade noch durch die Nase atmen können. Muskelaufbautraining ist am Abend vor dem Essen optimal, da auf diese Weise zusätzliches Depotfett während der Nacht verbrannt wird. Gleichzeitig werden die „Schlankmacher-Hormone“ Adrenalin, Noradrenalin und Wachstumshormone erhöht, die den Abnehm-Effekt unterstützen.

- proteinreiche Ernährung (1,2 bis 1,7 Gramm pro kg Körpergewicht reichen pro Tag aus).

Eiweiss ist wichtig und liefert langfristig Energie. Ich empfehle, vor allem Pouletfleisch, Tofu, Hülsenfrüchte und gekochte Eier als Eiweisslieferanten in Ihren Ernährungsplan einzubauen. Wurst, Schweinefleisch und andere fette Fleischspeisen sollten Sie vermeiden. Die darin enthaltenen Fette und Purine sind ungesund und belasten Ihren Stoffwechsel. Ein übermässiger Eiweisskonsum führt zu einer Übersäuerung des Körpers, was sich ungünstig auf den Säure-Basen-Haushalt auswirkt.

- Wer mehr Eiweiss und weniger Kohlenhydrate isst, nimmt ab.

Kohlenhydrate liefern dem Körper ebenso wie Fette und Eiweisse Energie. Wenn wir mehr Energie aufnehmen, als wir verbrauchen, lagert sich der Überschuss früher oder später in Form von Körperfett an. Kohlenhydrate und Eiweiss wirken jedoch unterschiedlich auf den Stoffwechsel. Wer eine grosse Menge Kohlenhydrate isst, stellt den Stoffwechsel auf „Einlagern“ ein und hemmt den Fettabbau. Wer weniger Kohlenhydrate und mehr Eiweiss verzehrt, fördert den Fettabbau. Deshalb führen Diäten mit mehr Eiweiss und weniger Kohlenhydraten eher zu einem Gewichtsverlust als umgekehrt – sofern nicht enorme Fettmengen konsumiert werden. Ein erhöhter Eiweissanteil in der Nahrung sättigt auch besser.

- Muss ich Kalorien zählen?

Nein. Halten Sie sich an die Angaben Ihres persönlichen Ernährungsplans, die beschriebenen Grundregeln und vergessen Sie nicht, täglich Ihren Kreislauf für mindestens 30 Minuten durch Bewegung/ Sport anzuregen.

- Kaffee zusammen mit Bewegung regt den Stoffwechsel an. Ein Espresso ohne Zucker und Rahm nach dem Essen hemmt das Bedürfnis nach Süßem.

- Wer abnehmen will, darf auch mal etwas Süßes essen.

Es kommt einerseits aufs Mass, die Regelmässigkeit und den Zeitpunkt an. Wenn Sie sich bei einem Fest oder einer anderen speziellen Gelegenheit etwas Süßes gönnen, dann ist dies richtig. Wenn Sie jedoch täglich mehrere Gründe finden, warum Sie etwas Süßes verdient haben, dann ist es an der Zeit, ein anders Belohnungssystem zu finden und sich zu fragen, was Sie kompensieren.

Süssigkeiten sollen das Leben versüssen. Ein Guetzi nach dem Essen zum Kaffee liegt drin. Wenn Sie eine angebrochene Schokolade oder Kekspackung leer essen "müssen", empfehle ich, vorerst keine Süssigkeiten mehr zu Hause zu lagern. Auch der Besuch, der vielleicht kommen könnte, kann gut darauf verzichten.

- Kalorienwerte der einzelnen Nahrungsbestandteile

10g Nahrungsfasern	==	ca. 20 kcal
10g Kohlenhydrate	====	40 kcal
10g Proteine	====	40 kcal
10g Fett	=====	90 kcal
10g Alkohol	=====	90 kcal

- In 30 Minuten der jeweiligen Sportart verbrennt eine 68kg schwere Person

Leichtes Aerobic	200-250 kcal
Radfahren	300-350 kcal
Joggen 8-10 km/h	300-350 kcal
Treppensteigen	200-250 kcal
Schwimmen	300-400 kcal
Schnelles Gehen	150-180 kcal

Um 1kg Fett pro Woche zu verlieren, muss man also einerseits so viel Sport betreiben, dass man 500 zusätzliche Kalorien verbrennt und andererseits die Energieaufnahme über die Ernährung um 500 Kalorien pro Tag reduzieren.

- Nährstoffempfehlungen

Zink	30-60 g = 2-4 Tabl.	Besitzt eine regulierende Wirkung auf das Appetitzentrum des Gehirns.
Chrom	200-300 ug	Reguliert den Zuckerstoffwechsel und senkt die Lust auf Süßigkeiten.
Multivitamin-Mineralpräparat (Cela)	1-2 Tabl.	Garantiert, dass der Körper mit genügend Mikronährstoffen versorgt wird.
Carnitin	1-2 g	Verbessert die Fähigkeit des Körpers, Fett zu verbrennen.
Coenzym Q10	120 mg	Wird für die Fettverbrennung in den Zellen gebraucht.
Vitamin C	2-4 g	Kann die Gewichtsabnahme beschleunigen.

Zusammenfassend:

Abnehmen heisst...

... viel

- regelmässige Bewegung im Alltag
- gezielte körperliche Aktivität
- Früchte und Gemüse
- Eiweiss
- Wasser und Kräutertee
- natürliche, unbehandelte, saisonale Esswaren
- Frühstück
- regelmässige, vollwertige Hauptmahlzeiten am Mittag
- langsam und bewusst essen, gut kauen
- möglichst warme Mahlzeiten
- beim Kochen Oliven- und Rapsöl an Stelle von Butter verwenden
- Entspannung, Genuss und Lebensfreude
- gesundes Süsses geniessen

... wenig

- Motorisierung
- Fernsehen
- leere Kalorien
- Zucker und schlechte Fette
- raffinierte Kohlenhydrate
- Süssgetränke (auch Fruchtsäfte)
- Alkohol
- Fertigprodukte, Fastfood
- Abendessen
- Naschen
- Stress und Hektik
- selbstaufgelegte Verbote
- Rohkost, kalte Mahlzeiten