

Gudrun Angelika Hoffmann

Grips-Abnehm-Methode

**Schlank essen trotz Fettzufuhr,
gesund abnehmen mit Kopf**

Ohne hungern. Ohne Jo-Jo-Effekt.



Impressum

Die Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin und Verlegerin sorgfältig erwogen und geprüft. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Es gibt unterschiedliche Meinungen auf dem Gebiet der Ernährung. Es liegt nicht in der Absicht der Verfasserin, bestimmte Verordnungen zu erteilen. Wenn Sie diese Ratschläge befolgen, machen Sie von Ihrem Recht der Selbstverantwortung Gebrauch oder besprechen das mit Ihrem Arzt.

Die Verfasserin gibt weder direkt noch indirekt medizinische Ratschläge. Eine Haftung der Autorin für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Erscheinungsjahr: 2013

Autorin und Selbstverlegerin:

© Gudrun Angelika Hoffmann, Wilhelm-Külz-Strasse 70, 14532 Stahnsdorf

www.ebook-schlank.de

Diese Publikation ist urheberrechtlich geschützt.

Der Titelname des Werkes:

„Grips-Abnehm-Methode“ ist urheberrechtlich geschützt.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung der Autorin und Selbstverlegerin reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Nutzung, Verkauf, Vervielfältigung, Speicherung und jedwede andere Verwendung sind nur mit Erwerb der entsprechenden Lizenzen erlaubt.

Herstellung und Foto: G.A. Hoffmann

Bodypainting: Anke Doepgen

Einführung, Umgang mit dem Buch

Die Grips-Abnehm-Methode ist eine aus 14-jähriger Erfahrung und Wissensaneignung von mir ganzheitlich konzipiertes Konzept für ein gesundes Abnehmen, für schlank werden und bleiben.

Sie ist eine Methode, die anregt, Denkmuster zu verändern und dadurch ein anderes Körperbewusstsein zu bekommen, das beim Abnehmen hilft.

Sie zeigt auf, wie Du Dich mit dem richtigen Essen und den richtigen Nahrungsmittelkombinationen schlank essen kannst, ohne zu hungern, ohne Jo-Jo-Effekte und ohne dauernd ins Fitnessstudio rennen zu müssen.

Sie ist eine Methode, wie Du Körperfett reduzieren kannst, obwohl Du Fett zu Dir nimmst.

Gesteigerte Lebensqualität, ungeahnte Energie, klare Denkfähigkeit, ein attraktives Äußeres und ein gesundes Leben belohnen Dich auf der Zielgeraden.

Welche Vorteile hast Du durch diese Methode?

- Du wirst informiert über 6 giftige Substanzen in bestimmten Nahrungsmitteln, die Dein Gehirn manipulieren und Dich beim Abnehmen hindern und wie Du sie umgehen kannst.
- Du erfährst die neuesten Erkenntnisse der Gehirnforschung. Diese angewendet bringen Deine Pfunde zum Schmelzen ohne sportliche Höchstleistungen, ohne Verzicht. Das Konzept zeigt auf, welche wichtige Schlüsselfunktion unser Gehirn bei der Gewichtsreduzierung hat.
- Ich zeige Dir Wege, wie Du für Dich ein kristallklares Ziel findest, es erreichst und beibehältst.
- Bestimmte Übungen schärfen und fokussieren Dein Gehirn auf Dein spezielles, glasklares Ziel, Dein Wunschgewicht. Du kannst selbst entscheiden, ob Du schnell oder weniger schnell abnehmen möchtest.
- Die Methode gibt Dir ein umfassendes Wissen über alle Komponenten, die beim Abnehmen zu bedenken und wie sie zu realisieren sind.
- Du lernst 9 ungewöhnlichen Tipps für einen Motivationsschub kennen und erfährst, wie Du damit sicher an Dein Ziel kommst.
- Sie zeigt Wege auf, wie Du Stolpersteine geschickt umgehen kannst.
- Du lernst die 30 wichtigsten Lebensmittel zum Fettverbrennen kennen für eine dauerhafte Gewichtsreduzierung ohne Jo-Jo-Fälle.
- Es werden 5 interessante Schritte beschrieben, damit Du „James“, Dein Unterbewusstsein, mit in Dein „Abnehmboot“ holen kannst.
- 9 einfach umzusetzende Tipps helfen Dir, damit Du Dich beim Schlankwerden immer gut fühlst und kein Unwohlsein auftritt.
- Ich gebe Dir Hinweise, welche 11 Nahrungsmittel Du besser meiden solltest, um dauerhaft schlank zu bleiben.

Du hast mit der Grips-Abnehm-Methode einen Fahrplan in der Hand und kannst Dich auf das Abnehmen konzentrieren.

Die Methode ist ganzheitlich und komplex. Deshalb lies zuerst das gesamte E-Book durch. Arbeite mit dem E-Book, anstatt es nur zu lesen.

Kehre zurück zu Kapiteln, die Du noch nicht verstanden hast.

Markiere Dir wichtige Textstellen.

Kaufe Dir ein einfaches Heft oder ein tolles in Leinen gebunden und küre es zu Deiner Schlankheits-Fibel, zu deinem Schlankheitstagebuch.

Trage darin alles ein, was Dir im E-Book vorgeschlagen wird, um effektiv an Dein Ziel heranzugehen.

Fange nach dem Lesen sofort an, gleich!

Solltest Du zögern, dann verinnerliche folgenden Bericht vom 13.11.2012 vom NDR Fernsehen/Ratgeber Gesundheit:

„Deutschen Ingenieuren und US-Gehirnforschern ist es gelungen, einen künstlichen Roboterarm zu steuern, als wäre es der eigene, nur mit der Kraft der Gedanken. 15 Jahre nach einem Schlaganfall kann eine gelähmte Frau erstmals wieder ohne menschliche Hilfe Kaffee trinken, indem sie einen Roboterarm allein durch ihre Gedanken steuert.“

Mal ehrlich, es klingt wie Science-Fiction, ist es aber nicht. Richtiges Denken macht alles möglich.

Dann kann auch Dir Dein Traum gelingen, zukünftig schlank durchs Leben zu schweben.

Gern begleite ich Dich ein Stück Deines Weges als Dein Abnehm-Coach.

Ich habe mich deshalb in diesem Ratgeber E-Book für die „ Du“ Form entschieden.

Ich möchte Dir helfen, so dass Du Dich von einem pummeligen Rohdiamanten in einen funkelnden Brillanten verzaubern kannst.

Inhaltsverzeichnis

1. Kapitel

Die Schlüsselfunktion des Gehirns beim Abnehmen

Warum macht die Umsetzung zum Wunschgewicht Schwierigkeiten, trotzdem der Wille oder Wunsch da ist – Fehlsteuerung im Gehirn?

Schaffe die Voraussetzung, räume in deinem Kopf auf. Analyse der Ursachen.

Die 10 wichtigsten Dinge, die Dich bisher am Schlankwerden gehindert haben.

2. Kapitel

Erkenne und würdige den Rohdiamanten in dir

Habe eine positive Einstellung zu deinem Körper. Liebe deinen Körper!

Übernimm Verantwortung für dieses Wunderwerk!

3. Kapitel

Die Rolle des Unterbewusstseins beim Abnehmen

Erkenne Saboteure deines Vorhabens. Wie überlistest Du sie?

Dein Rohdiamant bekommt Schliff. Auf eine kristallklare Zielorientierung fokussieren.

Wie und womit aktivierst Du Deine Schaltzentrale im Gehirn, damit sie das tut, was Du möchtest?

5 praktische Schritte für eine neue konstruktive Denkweise auf Dein Ziel ausgerichtet: abnehmen, schlank werden und bleiben.

Wie holst Du Dein Unterbewusstsein mit ins Boot?

4. Kapitel

Dein Rohdiamant wird zum Brillanten

Die Motivation ist der Motor. Wie wirfst Du ihn an?

Schweinehund überwinden und zähmen.

Glücks-Ziel-Zustand erreichen mit der Kraft der Visualisierung.

9 außergewöhnliche Wege für einen extremen Motivationsschub

5. Kapitel

Den Brillanten putzen

Essgewohnheiten unter der Lupe (Menge, Inhalt, Tageszeit)

Der Betrug an Dir selbst. Wie Du ständig Dein Glückshormon steigern kannst?

7 Beispiele zur Steigerung von Serotonin, dem Glückshormon, ohne Dickmacher.

Die positiven Gewohnheiten und die Denkmuster eines schlanken Menschen

erlernen.

Nützliche Rituale in den Alltag integrieren.

6. Kapitel

Was – wie viel – wann – wie – richtig essen und trinken?

Was brauch der Mensch zum (Über)Leben?

Basiswissen über Makronährstoffe und Mikronährstoffe.

Über die guten und schlechten Fette.

Über die guten und schlechten Kohlehydrate.

Von Vitaminen, Mineralien , Ballaststoffen und Enzymen.

Die 30 turbomässigen Fettverbrenner.

Die ideale Nahrungsmittelkombination.

Das Geheimnis einer kontinuierlichen Fettverbrennung einfach erklärt.

7. Kapitel

Deinen Brillanten zum Funkeln bringen

Produkte, die der Teufel erfunden hat.

Welche 10 Stoffe solltest Du weitgehendst meiden für eine dauerhaft schlanke Linie, wenn Du richtig gesund, schön, vital und geistig fit sein möchtest?

Von den neuen Maschen der Nahrungsmittelindustrie – Verbrauchertäuschung?

Die 6 extremen Gifte in unserer Nahrung, die uns dick und krank werden lassen.

8. Kapitel

Deinen Brillanten wieder und wieder polieren

Die Beachtung des Säure-Basen-Haushaltes.

9 nützliche Tipps, falls beim Abnehmen, schlank werden, Unwohlsein auftritt.

Wie Du schlank bleibst und Dich immer wohler fühlst, Deine Lebensqualität stetig steigt.

9. Kapitel

Bewegung und Modellieren des neuen Profils

Hurrah, Du hast neue Gewohnheiten und damit eine neue Lebensweise entwickelt.

Dein neuer Lifestyle ist Dir in Fleisch, Blut und Gehirn übergegangen.

Die Funktion des Sports beim Abnehmen, beim Schlankwerden und beim Schlankbleiben.

Wichtige Fettverbrennersportarten

Quellenangaben

Autorin

1. Kapitel

Die Schlüsselfunktion des Gehirns beim Abnehmen

Warum macht die Umsetzung zum Wunschgewicht Schwierigkeiten, trotzdem der Wille oder Wunsch da ist – Fehlsteuerung im Gehirn?

Schaffe die Voraussetzung, räume in deinem Kopf auf. Analyse der Ursachen.

Die 10 wichtigsten Dinge, die Dich bisher am Schlankwerden gehindert haben.

„He, meine Pfunde sind nicht im Kopf. Der Speck sitzt auf den Hüften, am Bauch und an den Oberschenkeln, nicht im Kopf“ **denkst du!**

Oh...ja,man sieht es! Ziemlich pfundige Sache, die Du mit Dir durchs Leben schleppst.

Die Grips-Abnehm-Methode basiert auf mehreren Pfeilern, die ein komplexes System darstellen.

- ▶ Die Wichtigkeit des Gehirns beim Abnehmen.
- ▶ Die Rolle des Unterbewusstseins in diesem Prozess.
- ▶ Die Änderung der Ess- und Einkaufsgewohnheiten.
- ▶ Die richtige Kombination der Nahrung .
- ▶ Die Rolle der Bewegung beim Abnehmen.

All diese Faktoren werden beleuchtet und Dir als Leser wird eine praktische Anleitung zur Umsetzung in die Hand gegeben, um sein persönliches Ziel, sein Wunsch- Traum- oder Wohlfühlgewicht zu erreichen.

Zwei zentrale Themen sind dabei sehr wichtig: Die Anwendung der Ergebnisse aus der modernen Gehirnforschung für unser Thema.

Weiterhin die Wirkung der Nahrungsmittel und der Grad ihrer Toxizität (Giftigkeit) auf das Gehirn und der damit verbundenen Auswirkung auf den Körper für den Fettabbau oder Fettaufbau.

Viele Substanzen im Essen und Trinken, das wir im Supermarkt kaufen, lassen uns trotz Wunsch oder Wille nicht abnehmen, sondern bewirken das Gegenteil. Obwohl die Etiketten auf den Produkten etwas anderes versprechen. Das ist den meisten Verbrauchern und erst recht nicht den Menschen bewusst, die abnehmen wollen. Sie verlassen sich darauf, fallen auf raffinierte Marketing- und Werbestrategien der Nahrungsmittelbranche herein.

Substanzen in Lebensmitteln – Dickmacher – der schlimmsten Sorte, das ist eine riesengroße Falle. Im schlimmsten Fall steckt Verbrauchertäuschung dahinter. Da Essen genau wie Schlafen und Sex zu den Grundbedürfnissen des Menschen gehört, ist ihm leider von den Dreien bisher wissenschaftlich die geringste Aufmerksamkeit geschenkt worden. Erst in den letzten Jahren wurde von vielen

Institutionen weltweit Alarm geschlagen durch die Zunahme der übergewichtigen Menschen und den Folgekrankheiten.

Ein direkter Weg führt vom Übergewicht zu Gelenkproblemen wie Arthrose und Arthritis, Diabetes, Bluthochdruck, Demenz, Alzheimer und eine Reihe weiterer Erkrankungen. Die Menschheit hält die Krankheiten inzwischen für normal oder altersbedingt, weil inzwischen jeder Zweite betroffen ist. Wissenschaftliche Studien führen jeden 5. Krebstod auf Übergewicht zurück. Die Deutsche Krebsgesellschaft warnt in einer Stellungnahme für eine Anhörung im Bundestag: "Übergewicht ist der zunehmend an Bedeutung gewinnende und in absehbarer Zukunft entscheidende Faktor für die Wahrscheinlichkeit und Todeshäufigkeit von Krebs- und anderen Erkrankungen." (Pressemitteilung vom 12. März 2013)

Es ist bekannt, dass die Substanzen in der Nahrung einen direkten Einfluss auf das Entstehen von zahlreichen Volks- oder Zivilisationskrankheiten, wie sie genannt werden, haben. Daran ist nicht mehr zu rütteln, auch nicht aus schulmedizinischer Sicht.

Es ist weniger bekannt, dass das Gehirn dabei eine wesentliche Schlüsselfunktion hat. Unser Gehirn besteht selbst aus 25 Milliarden Zellen. Diese unsere Schaltzentrale verbraucht jeden Tag für die perfekte punkt- und zeitgenaue Steuerung von quadrillionen Prozessen in unserem Körper die meiste Energie aus der Nahrungsaufnahme. Du hast richtig gehört. Diese Zahl, nicht etwa Millionen, sondern quadrillionen Vorgänge laufen täglich in uns ab. Kaum vorstellbar!

Demnach kann es nicht egal sein, was für Nahrung wir zu uns nehmen. Es kann uns nicht egal sein, aus welchen nährstoffreichen, nährstoffarmen oder schlimmer noch, toxischen Nahrungsmitteln der Treibstoff für unsere Schaltzentrale entsteht.

Diese Steuerung unserer Natur Mensch ist so komplex und perfekt, dass jegliche Nachahmung dahinter verblasst, auch ein Schweizer Uhrwerk. Erst recht jeder Protein-Drink oder Abnehm-Cocktail, sei er noch so ausgeklügelt kann die natürlichen, lebendigen Nahrungsmittel für den Energiegewinn und zum gesunden Abnehmen, Schlankwerden und Schlankbleiben nicht ersetzen.

Sollte bei Dir der leiseste Zweifel über deinen Zustand, Aussehen, Wohlbefinden oder Energiepotential aufkommen, dann findest Du hier eine **Lösung für Dein Problem.**

Es ist eine Methode ohne Diäten, ohne Jo-Jo-Effekte, ohne Hungern, ohne Kalorien- oder Punkte zählen, ohne direkte Verbote. Es sind Empfehlungen und eine Wissensvermittlung zur eigenen Entscheidungsfindung.

Es ist eine umfassende Sicht auf alle Faktoren, die beim Abnehmen eine Rolle spielen.

Die Belohnung ist ein schlanker, vitaler und ästhetischer Körper mit mehr Lebensqualität und Attraktivität.

Es gibt 8.320.000 Bücher zum Abnehmen auf dem Markt. Das Ergebnis bringt Google in 0,23 Sekunden.

Es gibt aber auch über 200 verschiedene Ernährungstheorien.

Warum sind bei dieser Bücherflut überhaupt jede zweite Frau und jeder dritte Mann laut Statistik übergewichtig und jeder 6. fettleibig? Tendenz steigend!

Das Übergewicht betrifft über die Hälfte der Einwohner Deutschlands. Jeder dritte davon hat schon mal eine Diät oder mehrere absolviert und die Pfunde kamen wieder. Was dabei verloren ging war das Selbstwertgefühl.

Vielleicht ging es Dir ebenso. Du hast an Dir gezweifelt.

Musst Du aber nicht!

Keiner ist zu dumm oder faul zum Abnehmen, aber fehlgesteuert von seinem Gehirn. Die Fehlsteuerung kann durch bestimmte aufgenommene Nahrungsbestandteile ausgelöst werden. Welche das sind, erfährst Du im Kapitel 7.

Nicht nur die Deutschen betrifft das Gewichtsproblem.

Die Weltgesundheitsorganisation kommt im Dezember 2012 in ihrem Bericht zu dem Schluss: „In den vergangenen zehn Jahren ist Fettleibigkeit zum großen Problem geworden. Bluthochdruck ist die weltweit größte Gesundheitsgefahr. Es müsse der Salzgehalt von Lebensmitteln gesenkt und der Zugang zu frischem Obst und Gemüse verbessert werden.“

Das ist doch ein toller Tipp! Aber reicht der? Helfen kann er den neun Millionen Blutdrucktoten und drei Millionen Toten durch Übergewicht auch nicht mehr.

Wir müssen uns fragen, was hilft uns Lebenden?

Voraussetzung ist eine eigene Bestandsaufnahme

Es gibt ein physikalisches Prinzip: Eine bestimmte Ursache hat eine bestimmte Wirkung.

Willst Du die Wirkung verändern, fange bei den Ursachen an und nicht umgekehrt.

1. Deshalb zuerst die **Analyse der Ursachen:**

Schreibe alles unter dieser Überschrift in Dein Heft, was Dich deiner Meinung nach dick gemacht hat. Schreibe weiter auf, was Dich bisher am Abnehmen gehindert hat. Zum Beispiel könnte Deine Eintragung wie folgt aussehen:

Warum bin ich dick?

- meine Mutter ist auch dick
- esse gern viel, es schmeckt mir
- habe richtige Fressattacken

- ich war immer dick
- habe am Tag keine Zeit, esse am Abend zu viel

- kenne mich nicht mit den Lebensmitteln aus, gibt so viele

Was hindert mich am Fettabbau?

- es liegt an den Genen
- ich bin mit weniger Essen nicht satt
- wenn ich die Fressattacken nicht befriedige, werde ich nervös.

- ich esse so, wie ich es von je her kenne
- Stress im Job, im Haushalt,
- mein Mann meint, er mag mich so
- mangelnde Motivation

- Angst vor neuen Fehlversuchen

– treibe keinen Sport, keine Lust – mir fehlt jemand, der sich darüber freut
2. Schreibe Dir mit Datum und Uhrzeit eine Woche lang auf, was Du isst und trinkst. Den Löffel Zucker im Tee oder Kaffee nicht vergessen, auch die Snacks zwischen durch.

Diese ehrliche, eigene Bestandsaufnahme wird Dir die Gründe deines Problems vor Augen führen. Es gibt „gewichtige Gründe“, warum Dein Körper kein schnittiger Sportflitzer ist, sondern Du einen „Bollerwagen“ durchs Leben schiebst.

Gründe, die beim Abnehmen hindern: Zusammengefasst trifft das auf fast alle Menschen zu.

1. Falsches Essverhalten, falsche Essgewohnheiten: Dazu gehört: Was, wann und wie viel Nahrung isst Du über den Tag verteilt. Zu welchen Lebensmitteln greifst Du im Regal im Supermarkt? Wie ist Deine Nahrung zusammengesetzt (Verhältnis der Lebensmittel zueinander, frische Produkte zu Abgepacktem). Isst Du nur Sattmacher, wo die wichtigen Nährstoffe fehlen?

Studien zufolge ist man zu der Auffassung gelangt, dass schlanke Menschen ein generell anderes Essverhalten an den Tag legen als Übergewichtige. Ihre Lebenseinstellung, ihre Einstellung zu Genuss, ihre Einstellung zu ihrem Körper und letztendlich zum Essen ist eine andere als bei beleibten Menschen. Gewohnheiten, Einstellungen hat jeder Mensch im Laufe seines Lebens entwickelt, teilweise wurden diese schon im Kindesalter abgeschaut oder anerzogen. Falsche Gewohnheiten haben sich festgefressen wie ein Virus auf der Festplatte eines Computers. Sie behindern nachhaltig Deine Lebensqualität. Mit diesen Hinweisen wirst Du sie ablegen wie einen abgewetzten Mantel und Deine neue Körperarchitektur modellieren.

Genauso, wie wir falsche Gewohnheiten erworben haben, können wir sie umprogrammieren, in neue, positive. Ist das nicht toll? (überschreiben nennt das die Fachwelt)

2. Dein Körper hängt von deinem Geist ab. So wie Du über Dich denkst, so siehst Du auch aus!

Unbewusst hast Du Dir diese Pfunde angedacht, dann angefuttert, also selbst erschaffen. Lache nicht darüber, das ist ernst zu nehmen. Wenn Du denkst, dass Du dick und unansehnlich bist, dann bleibst Du es. Wenn Du gar Abneigung gegen Dein Aussehen verspürst und mit Dir haderst, verschlimmert es die Sache. Es hat mit **Selbstwertschätzung** zu tun. Deine Pfunde drücken Dich ganz wo anders. Du hast Druck in anderen Lebensbereichen. Der Körper legt sich einen Schutzpanzer zu. Das Volumen im Äußeren kaschiert die Leere im Inneren. Etwas fehlt Dir, was der Körper durch Essen und Aufblasen auszugleichen sucht. Es ist ein Pseudoschutz.

Wonach hungert es dich? Befrage dich! Da ist mit Sicherheit ein Gefühl, was gelebt werden will. Es möchte nicht zugeschüttet werden mit Pommes und Süßigkeiten. Schau genau hin! Suche die Gründe für Deine überflüssigen Pfunde und

auch für Deine bisher erfolglosen Versuche, diese loszuwerden. Wenn Du bei der Analyse zu einer ehrlichen Erkenntnis kommst, dann bringt es Dich wie ein Turbo voran! Schreibe auf, was Dir wirklich fehlt.

3. Vererbungsdenken! Du denkst, es sind Deine Familiengene, die Dich hindern. Gene machen seit neuesten Studien nur 20 % aus. Die Ausrede gilt nicht mehr. Von den paar Prozent der Menschen, die seit Geburt einen Organfehler haben, reden wir hier nicht. Die sind meist in ärztlicher Obhut.

4. Menschen die Dich negativ beeinflussen und Dir Deine Selbstwertschätzung nehmen? Schau Dir deinen Freundeskreis und Deine Familie genau an. Lass nicht zu, dass über Dich gelästert wird. Suche Dir Menschen aus, die ebenfalls ähnliche Ziele haben wie du.

5. Fehlende Motivation? Hast Du angefangen und dann nicht durchgehalten?

6. Mangelnder Bewegungsdrang

7. Fehlendes Wissen über die richtige Nahrung, über wirkliche **Schlankmacher**

8. Angst wieder etwas anzufangen und keinen Erfolg zu haben

9. Inhaltsstoffe in bestimmten Nahrungsmitteln, die Dein Gehirn fehlsteuern z.B. auf den Befehl :“Iss weiter, iss weiter, Du bist noch nicht satt!“

10. Hang zu Diäten oder Abmagerungskuren

Diäten funktionieren nicht. Sie sind nur über eine gewisse Zeitspanne zu halten und bringen nur vorübergehenden Erfolg, keinen dauerhaften. Sie sind verbunden mit Kalorien- oder Punkte zählen. Sie sind einseitig ausgerichtet, nur auf Eiweiße oder nur auf Kohlehydrate oder sogar auf Chemiecocktails. Dem Körper fehlen auf diese Weise dringend benötigte Nährstoffe, er plündert seine Depots. Der Mensch wird energielos und es kommt zu Heißhungerattacken. Wir sprechen vom Jo-Jo-Effekt.

Bei dieser Aufzählung der wichtigsten Gründe für den ausbleibenden Erfolg erkennst du, dass Du diese alle, aber auch wirklich alle mit dem richtigen Wissen darüber beeinflussen kannst.

Viele Produkthersteller von Diät drinks und chemischen Cocktails und Pülverchen haben den riesigen Markt erkannt und „versorgen“ die Menschen mit über teuerten, abhängig machenden Produkten. Die Werbung suggeriert wörtlich (ohne die Hersteller zu nennen): “ Neuartiger hochkonzentrierter explosiver Cocktail zur Beschleunigung Ihrer Fettverbrennung!“, na toll!!!!

Explosiv! Ja, das glaube ich gerne. Für welche Organe später der Exodus erfolgt, steht nicht dabei....

▶ **Es ist möglich, Blockaden, Saboteure und innere „Schweinehunde“ selbst mit der richtigen Denkweise zu überwinden!**

▶ **Abnehmen beginnt im Kopf.**

▶ **Dicke Menschen haben keinen mangelnden Willen, sondern ein falsches Programm im Kopf.**

▶ **Schlank werden und bleiben ist keine Kunst, wenn man weiß, wie?**

Das Gehirn braucht glasklare Ziele.

Auf diese messerscharf formulierten Ziele fokussiert sich das Gehirn. Es trennt Wichtiges von Unwichtigem. Es setzt seine selektive Wahrnehmung in Gang. Selektiv bedeutet: Der Mensch nimmt Dinge, die ihn zu seinem Ziel bringen anders wahr, die er vorher übersehen hätte. Er hat bessere Chancen das Ziel zu erreichen.

Es gibt zahlreiche Lebenshilfebücher auf der Grundlage dieser Erkenntnis, dass wir mit unserem Geist, mit unserem Denken unser Leben steuern und verändern können und demnach auch unseren Körper. „Unser Körper ist das Produkt unserer Gedanken“, Dies ist eine uralte Erkenntnis, die in den letzten Jahren durch moderne Gehirnforschung und durch die Quantenphysik endlich bestätigt wurde. Wahrhaft revolutionär im Nachhinein! Aber noch revolutionärer von den Vordenkern. JAMES ALLEN schrieb vor über 100 Jahren dazu einen wahren Klassiker. „Heile deine Gedanken“.

In den letzten Jahren beginnen Autoren, Heilpraktiker, Coaches dieses uralte Wissen auf den Bereich der Heilung und Gewichtsreduzierung anzuwenden.

Keiner ist zu dumm zum Abnehmen, nur fehlgesteuert.

Nach der Analyse ▶ räume in Deinem Kopf auf,
▶ schmeiße alles raus, was Dich hindert.
▶ Steigere Deine Motivation!
▶ Verändere falsche Gewohnheiten,
▶ überwinde Blockaden, Saboteure und innere Schweinehunde.
▶ Setze Dir glasklare Ziele!

Wie machst Du das? Der Weg dazu:

2. Kapitel

Erkenne und adele den Rohdiamanten in dir

*Habe eine positive Einstellung zu deinem Körper. Liebe deinen Körper!
Übernimm Verantwortung für dieses Wunderwerk der Natur aus 100 Billionen Zellen.*

Positive Einstellung ist mächtig, aber negative ist übermächtig, entscheide dich!

Dein Körper hat Dir bisher viele Jahre gedient. Du bist nicht auf die Welt gekommen mit einer Gebrauchsanweisung dafür. Bisher hast Du Dich mit ihm arrangiert oder nicht. Du wusstest es nicht besser. In den Zustand, in dem er ist, hast Du ihn in all den Jahren gebracht. Deshalb kannst Du es ihm nicht übel nehmen, dass er ist, wie er ist. Du kannst auch keinem anderen die Schuld dafür geben. Ich höre Stimmen aus dem Hintergrund: "Ja der hat...und die Eltern haben...und die Umstände waren..." Vergiss es!!!!

► Übernimm die volle Verantwortung für deinen eigenen Körper!

Dein Körper ist von Dir in diesen Zustand gebracht worden, bewusst oder unbewusst, Kraft Deiner Gedanken.

Dein jetziger Körper ist das Ergebnis Deiner bisherigen Gedanken, Gewohnheiten und der Art der zugeführten Nahrung. Also steh dazu!

In dieser aufgeblähten Hülle steckt ein Rohdiamant. Der wird bald zum Vorschein kommen. Auf seine Weise ist jeder Mensch schön. Auch du! Erkenne diese Schönheiten in dir, auch wenn es Dir schwerfallen sollte.

Frage dich: „Wie gehe ich mit meinem Körper um?
Was tue ich für ihn, wenn er mir ständig dient?
Welche Wertigkeit hat er für mich?
Was für eine Energie schicke ich ihm?“

Schickst Du deinem Spiegelbild positive Signale oder negative?
Liebe und Dankbarkeit als Energie oder lästerst Du über Dein Aussehen?

Dein zukünftiger Körper ist das Resultat Deiner zukünftigen neuen, positiven Gedanken, Gewohnheiten und Deiner veränderten Nahrungsaufnahme.

Schau Dich genau an im Spiegel, möglichst in einem großen!
Fange an mit deinem Körper zu reden!
Fange an, Dich bei deinem Wunderwerk zu bedanken, für all die Einsätze Tag und Nacht!

Fange an, ihn endlich zu lieben! Er hat es verdient!

Deine Sehnsucht nach etwas möchte befriedigt werden. Primär nicht durch andere Menschen oder Gegenstände, sondern durch **Selbstliebe**, durch **Selbstwertschätzung**. **Das ist das Allererste, was Dir fehlt!** Auch wenn Du etwas anderes gedacht oder in Deinem Heft aufgeschrieben hast, wie: Es fehlt mir: eine Frau, ein Mann, mehr Freizeit, weniger Stress, mehr Geld. Das ist sekundär und wird sich regeln.

- ▶ **Liebe Dich selbst, Du bist der wichtigste Mensch für dich!**
- ▶ **Liebe Dich noch mehr, wenn es momentan kein anderer tut!**

Nichts sollte Dir wichtiger sein. Das hat nichts mit Egoismus zu tun. Wenn Du Dich und deinen Körper nicht selbst schätzt und liebst, wie sollen es dann Deine Mitmenschen tun? Wie willst Du schlank werden und bleiben, wenn Du das nicht adelst, was Du Dir selbst zugefügt hast. Das klingt vorerst paradox. „Wieso soll ich meine Pfunde würdigen, wenn sie verschwinden sollen?“, fragst Du dich. Die bleiben aber da, wenn Du sie nicht anerkennst, weil alle Pfunde aufgestaute Emotionen sind und von Dir selbst „angefuttert“. Sie sind bisher Dein Schutzpanzer! Künftig schützt Du Dich selber durch eine andere Denkweise. Dank ihnen ganz einfach. Verleihe Ihnen gedanklich einen „Verdienstorden“. Dann wird Dein Unterbewusstsein wissen, dass Du es ernst meinst. Die überschüssigen Kilo haben ihre Schuldigkeit getan. Sie können gehen. Bring ihnen positive Emotionen entgegen, das beflügelt zusätzlich das gesamte Vorhaben.

Danke deinen überschüssigen Pfunden!

3.Kapitel

Die Rolle des Unterbewusstseins beim Abnehmen

Erkenne Saboteure deines Vorhabens. Wie überlistest Du sie?

Dein Rohdiamant bekommt Schliff. Auf eine kristallklare Zielorientierung fokussieren.

Wie und womit aktivierst Du Deine Schaltzentrale im Gehirn, damit sie das tut, was Du möchtest?

5 praktische Schritte für eine neue konstruktive Denkweise auf Dein Ziel ausgerichtet: Abnehmen, schlank werden und bleiben.

Wie holst Du Dein Unterbewusstsein mit ins Boot?

Nutze die zwei revolutionären Erkenntnisse der Gehirnforschung!

- ▶ **Das Gehirn steuert und erschafft durch Denken den Körper !**
- ▶ **Das Gehirn kann nicht unterscheiden, ob Gedanke oder Realität !**

Ist das nicht genial für unser Ziel? Dein Gehirn hält einen Gedanken für real. Als ich die Tragweite dieser Erkenntnis richtig begriffen habe – es dauerte – aber es schlug dann ein wie ein Blitz. Ich war nur noch am umprogrammieren für alle Lebenslagen. Es ist genial! Kann aber zum Stolperstein werden, bei falschen oder bösen Denkmustern.
Für Dich nicht!

Hier die Anleitung zum richtigen, konstruktiven Denken!

► **Programmiere Deine Schaltzentrale auf schlank sein!**

Es bedeutet:

- Alte Vorstellungen überschreiben mit besseren Gedanken.
- Die kristallklare Zielvorgabe und bessere Denkmuster installieren.
- Dem Gehirn nährstoffreiche Substanzen zuführen
- **Es tun, umsetzen!**

Dein Denken sollte sich nicht mehr um Worte drehen wie: Ich bin zu dick, zu hässlich, ich sehe furchtbar aus, so kann ich mich gar nicht mehr leiden, ich muss unbedingt abnehmen.

Wenn Du Dir sagst, dass Du abnehmen musst oder willst, klappt das nicht. Dein **Unterbewusstsein** spielt Dir einen Streich. Böse Falle!

Es sabotiert sozusagen Deine guten Vorsätze.

Dein Unterbewusstsein ist Dein Diener. Es führt aus, was Du denkst, ob Du Gedanken bewusst oder unbewusst denkst. Es geschieht! Ob Du das glaubst oder nicht. Es ist so!

Es schläft nie und registriert immer alles peinlich genau was Du denkst. Es speichert alles Wesentliche und zwar das, was Du für wesentlich hältst.

Wenn sich Deine Hauptgedanken dauernd mit negativem Müll beschäftigen, speichert es den Müll. Wenn sich Deine Gedanken dauernd mit deinem Gewicht beschäftigen oder mit der Waage, auf der Du drei Mal pro Woche irrtümlicherweise stehst, speichert es „gewichtige“ Dinge ab.

Es weiß, dass Du dick bist und belässt es bei dem alten Zustand. Die Verwunderung ist dann groß. Du brauchst Dich aber nicht wundern, denn das ist eine eindeutige **Fehlsteuerung**, die Du mit deinem Denken ausgelöst hast. Du hast deinem Unterbewusstsein kein glasklares eindeutiges Ziel vorgegeben. Abnehmen, tja wohin denn?

Wir denken im Schnitt am Tag 60-80.000 Gedanken. Da ist leider auch viel Sperrmüll dabei.

Hilfreich für bewusstes Denken ist, den negativen Gedankengang zu unterbrechen. Das Geschnatter da oben in deinem Denkphon abstellen und etwas Sinnvolles denken

ist sehr nützlich. Besonders vorm Einschlafen kannst Du das Unterbewusstsein positiv aufladen, anstatt Dich nachträglich über die Kinder, den Partner oder den Chef zu ärgern.

Zum Beispiel sich fragen: „Was denkt es gerade in mir?“ oder sich nur sagen „Stopp - jetzt legen wir beide eine bessere CD ein.“ An den technischen Geräten zappst Du Dich doch auch durch alle Kanäle oder Sender, bis Dir die Wiedergabe gefällt. Genauso funktioniert es bei deinem Gehirn.

► **Negative Gedanken unterbrechen und positive denken!**

Sendersuchlauf einschalten, bis ein positives Programm abgespult wird. Mit diesen Tricks bist Du auf dem besten Weg, Deine Gedanken bewusst in eine klare Richtung zu lenken. Das gilt für alle Lebensbereiche, nicht nur für das Schlankwerden.

Abnehmen ist der Weg.

Das Ziel ist aber eindeutig „schlank sein, dauerhaft schlank sein“!

Wir gehen immer einen Weg, um irgendwo anzukommen. Du möchtest doch ankommen. Die Lebenszeit ist endlich.

Wir wollen uns aufs Ziel orientieren. Wir wollen uns nicht verzetteln und an jeder Kreuzung des Weges verlaufen. Wir richten unseren Fokus auf ein messerscharfes Ziel mit Kilo und Datum. Das ist ideal!

Die neue Ausrichtung kann nur heißen: „Ich möchte schlank sein und bleiben.“ Das ist Dein neues glasklares Ziel. Damit reißt Du den Steuerknüppel herum .

Der Stand der Möglichkeiten etwas im kleinen und großen Rahmen zu verändern, richtet sich seit Jahrzehnten nach dem Stand der Wissenschaft und wissenschaftlichen Studien.

Vor zweihundert Jahren hat keiner gewusst, dass unser Gehirn so tickt. Noch vor hundert Jahren haben es Menschen geahnt, für sich gewusst und angewandt, konnten es aber nicht beweisen. Heute ist es Gewissheit.

5 praktische Schritte für Deine neue Denkweise?

Schlank sein darf Spaß machen!

1. Orientiere Dich an Personen, die Du für ideal hältst!

Schneide Dir aus Zeitschriften geeignetes Bildmaterial aus. Klebe deinen Kopf von Fotos darauf. Pinne es an Stellen an, wo Du das Idealbild oft siehst. Auch am Kühlschrank.

Es ist völliger Unfug als Abschreckung ein Bild von Dir im Jetzt-Zustand an den Kühlschrank zu hängen. Hilfe! Da siehst Du dauernd das, was Du eigentlich verändern willst, aber nicht die Zielgerade. Weg mit den „dicken Fotos.“

2. Formuliere das Ziel glasklar, positiv

Wie oben erwähnt, wähle „schlank sein“ als Ziel. Oder: „Ich möchte mein Idealgewicht von xxx dann und dann erreichen.“ Oder: „Ich möchte mein Wunschgewicht xxx“ Also immer positiv.
Niemals formulieren: „Ich möchte nicht mehr 80 Kilo wiegen.“ Das gehört in die negative Ecke wie: „Das Glas ist halb leer.“

3. Formuliere das Ziel realistisch

Es ist ungesund, in einer Woche 5 Kilo abnehmen zu wollen. Machbar ist aber ein Kilo. Demzufolge kannst Du Dir 4 Kilo pro Monat vornehmen. Das ist eine realistische Hausnummer. Wenn Du das errechnet hast, kannst Du entsprechend deinem Ausgangsgewicht, zum Beispiel 80 Kilo, und dem Tag der Beschlussfassung ein glasklares Ziel für den gewünschten Endzustand formulieren.

Aus Gründen der Motivation ist es besser, sich Etappenziele zu formulieren.

Beides kann wie folgt aussehen:

Ausgangswerte: Du bist z.B. 1,70 m groß und wiegst 80 kg. Das wären 20 kg zu viel für eine schlanke Linie, wenn Du das so empfindest.

Am 01. Juni fängst Du an.

Glasklares Endziel: Ich bin Ende Oktober 20XX schlank mit 60 kg!

Etappenziel: Ich wiege am 31. Juli 20XX 76 kg!

Du wirst viele Hinweise finden, wie es schneller gehen kann durch Einbau von natürlichen Turbo-Effekten. Versteifen brauchst Du Dich darauf aber nicht. Du sollst Dich immer wohlfühlen. Dein Körper sagt dir, was ihm nicht passt.

Mediziner rechnen heute das Idealgewicht nach dem Body-Mass- Index, BMI genannt. Die Formel lautet: Körpergewicht in kg geteilt durch die Körpergröße. Dazu kommen die Beachtung des Körperbaus und der Fettverteilung am Körper.

- ▶ zwischen 19 und 25 ideal
- ▶ zwischen 25 und 30 leichtes Übergewicht
- ▶ über 31 starkes Übergewicht

4. Formuliere das Ziel attraktiv

Dein Ziel sollte erstrebenswert für Dich sein, damit Du motiviert bleibst. Mit einer Kleidergröße ist es vielleicht nicht attraktiv genug. Die Lieblingsklamotten immer vor Augen, nicht so zaghaft. Wie gesagt ist ein Kilo pro Woche gut. Nur ein Kilo pro Monat anzudenken, ist zu langweilig und dauert zu lange.

5. Schaffe Dir Affirmationen!

Affirmationen sind ständig wiederkehrende Denkmuster, die Dein Unterbewusstsein ideal füttern. Diese Sätze sagst Du Dir immer und immer wieder. Das Gehirn glaubt es und Dein Unterbewusstsein führt es aus.

„ Ich bin in fünf Monaten schlank wie...*die/der Schauspieler/in.*“

„ Ich passe in fünf Monaten in die Kleidergröße *so und so.*“

Solche Affirmationen leierst Du gebetsmühenhaft laut (wenn keiner zuhört) oder mit Deiner inneren Stimme bei allen möglichen Arbeiten, die deinen Geist nicht fordern. Wohnung saugen, Gemüse putzen, Wäsche aufhängen, Zähne putzen, rasieren u.s.w

Nimm Dir ein paar Minuten Zeit für die Formulierung dieser Ziele und die Anfertigung der Poster.

Denk genau darüber nach, was Du erreichen willst. Das zahlt sich aus. So wirst Du es schaffen. Du wirst belohnt mit einem schlanken, vitalen und schönen Körper, den Du Dir immer gewünscht hast.

Deine Schlank- Fibel, enthält jetzt folgendes:

- Analyse der Ursachen
- Was fehlt mir, wofür habe ich Essen als Ersatz gesehen
- Glasklare Zielsetzung, Etappenziele
- Beispiele für Affirmationen

Schreibe wiederholt Deine Ziele in Dein Heft oder lies sie Dir durch!

4. Kapitel

Dein Rohdiamant wird zum Brillanten

Die Motivation ist der Motor. Wie wirfst Du ihn an?

Schweinehund überwinden und zähmen

Glücks-Ziel-Zustand erreichen mit Visualisierung

9 außergewöhnliche Wege für einen extremen Motivationsschub

Ein wenig Motivation hast du, oder? Wieso hast Du das Buch in der Hand oder heruntergeladen? Ach, der Freund, die Freundin, der Partner möchte es!

Du weißt aber selbst, dass zu viel Gewicht für Dich nicht gut ist, oder?

Es nützt nichts, wenn andere das für Dich wollen. Du musst es im tiefsten Innern für Dich tatsächlich selbst wollen, besser möchten. Wollen und Sollen sind nicht motivierend. Das klingt nach kämpfen. Kriegsschauplätze gibt es leider genug außerhalb, da möchten wir nicht beisteuern. Möchten ist besser!

Erst dann wirst Du Dein Unterbewusstsein davon überzeugen, wenn Du selbst daran glaubst, dass schlank für Dich besser und gesünder ist.

Deine Motivation braucht noch einen Schubs ?

Schweinehund überwinden! Mach ihn Dir zum Freund!

Der Volksmund sagt Schweinehund. Er ist das Synonym für mangelnde Motivation. Egal wie wir das bezeichnen, was uns hindert, das zu tun, was wir möchten. Hund mit

einem Schweinekopf kannst Du Dir besser vorstellen. Viele Künstler haben ihm so ein Gesicht gegeben. Beide Tiere sind nicht furchterregend. Man kann sie gut zähmen.

Ein Hund ist zwar anhänglich und treu, lieb und freut sich mit wedelndem Schwanz über Frauchen oder Herrchen. Frauchen oder Herrchen möchten wir auch sein und nicht das Sagen dem Hund überlassen.

Ihn ausschimpfen nützt nichts. Er kriecht uns hündisch nach. Ihn als Feind sehen, nützt erst recht nichts.

Also: Betrachte ihn ähnlich wie Deine überschüssigen Kilo als Freund nach dem Motto: „Kumpel gib Pfötchen“. Bis heute hat er Dir genützt, durfte auf deinem Bettvorleger schlafen.

Jetzt redest Du mit ihm. Dankst ihm. Erzähle ihm voller Enthusiasmus und positiver Formulierung von deinem Vorhaben schlank zu sein und zu bleiben. Wenn Du ihm voller Leidenschaft etwas vorschwärmst, verzieht er sich in eine Ecke.

Füttere ihn auf keinen Fall mit negativen Gedanken wie: „Das ist zu schwer für mich oder das schaffe ich ja wieder nicht“

Sondern: „Der tolle rote Bikini passt mir dann und dann wieder.“

„Die Jeans in der Größe ?? passt mir dann und dann.“

Versetze Dich gedanklich in eine optimistische und emotionale Stimmung. Stelle Dir bildhaft vor, wie Du die Sachen bereits an hast und damit herumspazierst. Die Fachwelt sagt dazu Visualisierung.

► **Lasse in Deine Ziele und Bilder auch Gefühle einfließen, versetze Dich in einen Glücks-Ziel-Zustand.**

Leidenschaftliche Worte und Gedanken lösen ein gutes Gefühl in Dir aus. Das spürt Dein Schweinehund. Er zieht den Schwanz ein. Wann immer er aus einer Zimmerecke hervorgekrochen kommt, schwärme ihm etwas vor.

Um diese Motivation beizubehalten, schreibe folgendes in Dein Heft und lies es Dir immer durch, wenn Du einen „Hänger“ hast.

Erstelle Dir eine Motivationsliste.

Viele gute Gründe, warum ich schlank sein und bleiben möchte

Beispiel:

Ich möchte wundervolle moderne Klamotten in der Größe ?? tragen.

Ich möchte im Strandurlaub einen knappen Bikini/Shorts tragen.

Ich möchte ein attraktives äußeres Erscheinungsbild, um beim anderen Geschlecht zu punkten.

Ich möchte mich fitter und gesundheitlich wohler fühlen.

Durch die neue Leichtigkeit fallen mir körperlich viele Dinge leichter.

Ich bekomme einen super Blutdruck.

Ich möchte dynamischer sein.

Ich möchte sportliche Sexstellungen ausprobieren.

Ich möchte vor Esprit und Energie strotzen.
Ich möchte mein Hautbild verbessern.
Ich möchte meine Gelenke entlasten und wieder Tennis spielen.
Ich möchte ein dratiges, smartes Profil wie der und der Schauspieler.

Sollten auf deinem Wege irgendwann Zweifel oder Probleme kommen oder Motivationstiefs, dann mache folgendes:

9 Wege für einen außergewöhnlichen Motivationsschub:

1. Nicht in Problemen denken und das Wort formulieren, d. h. diesen Zustand anders benennen :

► **Es gibt keine Probleme. Neues Denken: Es gibt nur Herausforderungen.**

Herausforderungen kann man sich stellen und man wächst daran. Allein durch den Austausch des Wortes gibst Du den Dingen eine positive Sichtweise. Dein Gehirn wird mit dieser Botschaft anders umgehen als mit dem Denken in Problemen. Es wird Dich führen, die Herausforderungen anzunehmen und zu meistern.

2. Motivationsliste erstellen (ist bereits erledigt)

3. Deine Motivationsliste abschreiben und in Glücks-Ziel-Zustand versetzen!

4. Entzünde wieder und wieder die Flamme in dir! Träume Tagträume!

5. Verbinde Dich mit deinem Unterbewusstsein, James, deinem treuen Diener!

Nimm Dir die erstellte Motivationsliste genauer vor. Vielleicht fällt Dir noch etwas ein, wofür es sich lohnt am Ball zu bleiben und durchzuhalten. Schau verstärkt auf die Liste und versetze Dich Stück für Stück in den Zustand, als ob es bereits Wirklichkeit ist. Du schaffst Dir einen, ich nenne ihn, Glücks-Ziel-Zustand. Stell Dir einfach vor, wie es aussieht und sich anfühlt, wenn Du im knappen Tanga am Strand entlang läufst und die Männerblicke auf Dich ziehst.

Die Männer stellen sich ihre Ziele z.B. so vor: Ein smarterer, schlanker, gut aussehender Herr schlendert lässig am Straßencafé vorbei. Er lässt sich von der Damenwelt an den Tischen anheimmeln und fragt nach einem Platz und setzt sich. Das hört sich doch gut an, oder?

Diese Vorstellungen, Bilder – Psychologen sagen Visualisierung – lassen die Zukunft vor deinem geistigen Auge erstehen. Unser Unterbewusstsein „arbeitet“ gern mit Bildern und Gefühlen. Diese positiven Bilder über Dein Aussehen und dazu der entstehende Glücks -Ist-Zustand werden Dich erneut motivieren und dein Ziel erreichen lassen. In diesem Zustand des gut Fühlens, den Du Dir schaffst, schüttet Dein Körper Serotonin aus und Du bleibst deinem Vorsatz treu.

Unterstützen kannst Du das durch weitere Maßnahmen:

6. Verbesserte Atmung, tief ein und tiefer und länger aus

7. durch Körpersprache, aufrechte Haltung

8. durch Lächeln, Lächeln, Lächeln

9. durch überdurchschnittlich positive Worte,

Beispiel: gut, schön, reicht nicht!

Besseres Vokabular ist: phantastisch, turbomäßig, irre, phänomenal, grandios, sensationell, außergewöhnlich, genial, raketenhaft, dynamisch

Ich fühle mich bei dem Strandspaziergang irrsinnig sexy, klingt besser als nur: gut.
Ich fühle mich vor dem Straßencafé cool und supersexy, kling aufregender als nur: gut.

Dieses „abgehobene“ Vokabular unterstützt nachhaltig die Information an Dein Gehirn. Es gelingt Dir dadurch besser in den Glücks-Ist-Zustand zu kommen. Das **Gehirn nimmt die Information als wahr.**

Es kann nicht unterscheiden zwischen Realität und Gedanken. Das Unterbewusstsein arbeitet an der Realisierung. Es ist unser treuester Diener. Immer!! He James? „Tu das bitte für mich, was ich mir da gerade vorstelle“. Er wird es tun!

In der Fachliteratur wird vom Unter- oder Überbewusstsein gesprochen. Für mich ist es „James, der treue Diener,“ darunter kannst auch Du Dir anschaulicher etwas vorstellen als mit Begriffen der Psychologie.

Dieses Wünschen eines zukünftigen Zustandes oder materieller Dinge hat nichts mit einer „Wünsch Dir was-Sendung“ oder einem „Versandhaus des Universums“ zu tun. Aber die Vorstellung ist hilfreich.

Es ist die Ausnutzung dessen, wozu unser Gehirn in der Lage ist.

Wenn wir ihm das glasklare Ziel wieder und wieder präsentieren, unsere Aufmerksamkeit darauf richten, erkennt es das als wahr. Es fokussiert sich darauf. Es selektiert messerscharf und liefert uns für das Ziel ein Ergebnis.

Es arbeitet einfach phantastisch, wenn wir ihm die nötige Vorlage bieten.

Praktisches Beispiel für das Selektieren: Dir werden vermehrt Dinge und Produkte auffallen, die Dich deinem Ziel näher bringen. An Dickmachern läufst Du vorbei und irgendwann schmecken sie auch nicht mehr. Glaube es mir!

Du schaffst es !

► **Schenke Deine ganze Aufmerksamkeit deinem Ziel , fokussiere Dich darauf**

Langsam erahnst du, was aus deinem Rohdiamanten werden kann. Mit der kristallklaren neuen Zielorientierung entsteht ein fein geschliffener Brillant.

Wenn es trotz starker Konzentration nicht klappt, oder Du wieder und wieder unkonzentriert bist in deinen Bemühungen, dann kann es andere Gründe geben. Rede Dir nicht ein, dass es nur an Dir liegt.

Ich zähle hier einige der Ursachen auf, die Dein Gehirn nicht das machen lassen, was Du möchtest.

Denk genau entsprechend deinen bisherigen Gewohnheiten nach, ob etwas auf Dich

zutritt. Genaueres erfährst Du im 7. Kapitel.

Es gibt genügend Substanzen in Nahrungsmitteln, die Dein Gehirn irreführen und zum Beispiel auf Hunger programmieren können.

Bei einem geschwächten Menschen sicher mehr als bei einem gesunden.

Es ist kein Freibrief, nur dort Ursachen zu suchen, aber es ist wichtig zu wissen für den Einkauf und die Auswahl der Nahrungsmittel.

Seit 2003 kennt die Wissenschaft etwa 20 Substanzen, die im Verdacht stehen, toxisch (giftig) auf das Gehirn zu wirken. Die gefährlichsten habe ich im Kapitel 7 beschrieben. Weiterhin die Produkte genannt, in denen sie sich verbergen.

Alle diese hormonaktiven Substanzen, die nachweislich unsere DNA und unser Sättigungsgefühl verändern, bleiben bisher in Europa zugelassen. Es ist eine riesige Sauerei mit der Gesundheit von Millionen Menschen zu spielen.

Kanada und die USA sind bei der Verabschiedung von Gesetzen bereits weiter und haben die Sicherheitsstandards erhöht oder bestimmte Beimischungen untersagt.

Aspartam ist z.B. in den USA verboten.

Weitere giftige Substanzen:

Cyclamat, Tributylzinn, Bisphenol A, Teflon, Fruktose,
Phthalate, Guanylsäure, Glutamat, Aspartam

5. Kapitel

Den Brillanten putzen

Essgewohnheiten unter der Lupe (Menge, Inhalt, Tageszeit)

Der Betrug an Dir selbst. Wie Du anderweitig ständig Dein Glückshormon steigerst?

7 Beispiele zur Steigerung von Serotonin, dem Glückshormon, ohne Dickmacher.

Die positiven Gewohnheiten und die Denkmuster eines schlanken Menschen erlernen.

Nützliche Rituale in den Alltag integrieren.

Aus Gewohnheit isst man Obst nach der Mahlzeit.

Aus Gewohnheit mischt man Proteine und einfache Kohlehydrate.

Aus Gewohnheit isst man zu früh ein umfangreiches Frühstück.

Aus Gewohnheit isst man Berge von Toast und Marmelade in einem Hotel in Thailand, obwohl es dort gesünderes Frühstück gibt.

Nicht alle alten Gewohnheiten sind gut. Wichtig für das Abnehmen, Schlankwerden und Schlankbleiben ist es, schlechte Gewohnheiten zu ändern.

Um eingefahrene, falsche, erworbene Gewohnheiten zu ändern, braucht es gewisse Zeit.

4 - 5 Wochen

Das ist zu akzeptieren, deshalb nicht ungeduldig werden. Wir können froh sein, was sich jahrelang eingeschliffen hat, in so kurzer Zeit ändern zu können. Das Dranbleiben, die Motivation haben wir besprochen.

Viele Menschen haben Angst vor dem Wort ändern. Gesund abnehmen und schlank werden verlangt eine ganzheitliche Körperwahrnehmung und Veränderung. Alles andere ist nicht von Dauer.

Du hast keine Angst, Du doch nicht! Du hast jetzt ein kristallklares Ziel vor Augen. Du möchtest Dein Körperfett reduzieren. Du möchtest aus einem plumpen Rohdiamanten zu einem geschliffenen Brillanten werden.

Ändern zum Positiven bedeutet wachsen. Es bedeutet, bereit sein für etwas Neues. Das stärkt enorm das Selbstbewusstsein.

Der springende Punkt ist das Verändern alter Denkmuster. Damit änderst Du automatisch nach einer o.g. Zeit auch Deine schlechten Gewohnheiten bei der Nahrungsaufnahme.

Der Mensch als solcher ist ein „Gewohnheitstier.“ Bei den meisten Menschen läuft der Tag nach einer gewissen Routine ab.

Dein Ziel: Schlank sein und bleiben mit den konkreten Daten ist Dein Leuchtturm in der Nacht. Diesen Leuchtturm siehst Du bald im Dunkeln, den zitierst Du Dir laut oder leise in der Straßenbahn, beim Anstehen an der Kasse, beim Aufwachen, auf dem Zahnarztstuhl und wo auch immer.

Dieses Ziel braucht andere, positive Verhaltensweisen, auch Rituale genannt. Wenn Du über diese bereits verfügen würdest, wärst Du schon ein schlankes Wesen.

► **Neue Ziele benötigen neue Verhaltensweisen**

Für unsere Zielrichtung bedeutet das:

Neue positive Rituale integrieren und wie schlanke Menschen denken.

1. Denke darüber nach, welche Gewohnheiten Du ändern musst.
Schreibe Dir die Liste in Deine Schlankheits- Fibel

Beispiel:

alt: 3 x die Woche Fast Food essen
neu: 3 x die Woche selber kochen

alt: 1 x am Tag Gemüse oder Obst essen
neu: 3 x am Tag Gemüse oder Obst essen

alt: jeden Abend auf der Couch liegen, fernsehen, vor dem PC
neu: 3 Abende in der Woche bewegen, was unternehmen

alt: alles an Nahrung einkaufen, was der Supermarkt hergibt
neu: zielgerichtet gesunde, frische Zutaten kaufen

2. Nimm Dir immer nur eine Veränderung vor und dann die nächste dazu. Die Wenigsten schaffen es, alles auf einmal umzukrempeln. Plane die Veränderungen für die nächsten Wochen generalstabsmäßig in Deinen Tagesablauf ein.

3. Setze die Veränderungen um. Nach 4 – 6 Wochen haben sie sich automatisiert. Die erste Zeit wird die Schwerste, deshalb den Schweinehund an die Leine nehmen.

Schlanke Menschen essen und denken anders

Erlerne die positiven Gewohnheiten und Denkweisen eines schlanken Menschen. Schlanke Menschen haben eine andere Sichtweise auf die Dinge. In einem Satz:

- Essen, um zu leben und nicht leben, um zu essen!
- Genuss hat nichts mit Menge zu tun!
- Nicht die Menge macht es, sondern die Qualität und der Rahmen, in dem ich genieße!
- Genuss ohne Reue und mit Ruhe ist wichtig!
- Essen ist keine Ersatzdroge für fehlende andere Dinge!

Erst das Denkverhalten, dann das Essverhalten tatsächlich umzustellen, unterstützt Dein Ziel schlank werden und bleiben auf turbodynamische Weise.

Jetzt kommt bestimmt der Einwand: “Aber viel essen und ungesunde Sachen essen verschafft mir einfach ein gutes Gefühl. Mich verlangt es danach. Ich habe regelrechte Fressattacken.

Wie kann ich darauf verzichten, wenn es mir gefühlt rundum gut danach geht?“

Du musst ja gar nicht auf dieses wunderbare Gefühl verzichten. Es ist nur ein Betrug an Dir selbst. Den aufzudecken, erlaubt uns die moderne Gehirnforschung.

Das, was Dich nach dem Essen bestimmter Dinge wie Schokolade, Kohlenhydrate, (Müslis) in gute Laune versetzt ist der **Botenstoff Serotonin**. Es ist unser **Glückshormon, ein Alleskönner!**

Serotonin ist entzündungshemmend, verengt die Gefäße, ist schmerzlindernd, erhellt die Stimmungslage und lässt Schmetterlinge im Bauch fliegen.

Jeder Mensch hat eine bestimmte Konzentration davon im Körper, im Blut, im Darm, im Hirn.

Schon kleine Abweichungen davon, verändern die Stimmungslage enorm. Eine **Störung im Serotoninhaushalt** kann zu bestimmten Erkrankungen führen, belegt die Forschung. Sie **kann auch zu überdurchschnittlichem Appetit führen**, weil sich Menschen dieses Glückshormon mit unkontrolliertem Essen verschaffen wollen.

Das ist eine momentane Gutfühlaktion, die uns auf längere Sicht nicht mehr gut fühlen lässt. Spätestens, wenn wir unseren Blähbauch, ausladende Hüften, Doppelkinn oder das aufgeschwemmte Gesicht betrachten.

Es ist Betrug an uns selbst, an unserer Schönheit und Vitalität.

Da haben wir die Bescherung.

Unser limbisches System, das Gefühlszentrum des Gehirns signalisiert uns: „Nach einem stressigen Tag brauche ich gute Laune, jetzt möchte ich mich gut fühlen.“

Was machen wir: „Essen bis der Arzt kommt.“

Was passiert uns so wonniglich beim Schokolade knabbern und essen von zu viel schlechten Kohlehydraten?

Der Körper wandelt Kohlehydrate in Zucker um. Dadurch steigt die Konzentration des Blutzuckers. Die Bauchspeicheldrüse produziert auf Kommando sofort mehr Insulin, um den überschüssigen Zucker abzubauen.

Insulin wiederum führt zur Erhöhung von Tryptophan und das wiederum bildet im Gehirn Serotonin.

Was aber unserem Gehirn völlig egal ist, ist die Tatsache, dass sein Besitzer auf Dauer rund, mollig und fett wird mit seinen Fressgelüsten. Das kann nichts dafür. „Tja, Du hast ein Stimmungshoch vom Essen gewollt, nun hast Du noch ein paar Kilo gratis als Zugabe dazu,“ scheint es Dir zuzurufen.

Es ist bekannt, dass bestimmte Nahrungsbestandteile im Essen das Gehirn und damit unsere Stimmung verbessern oder verschlechtern können.

Das funktioniert schon Jahrtausende bei Medikamenten und Drogen. Denken wir nur an Rituale der Eingeborenen, die sich Halluzinationen verschafften, ehe es eine Partydroge gab. Es funktioniert aber auch durch bestimmtes Essen und Trinken für Jedermann.

Ausweg:

- ▶ Iss das Richtige! Iss, was Dich glücklich macht, aber nicht ansetzt!
- ▶ Hole Dir einen euphorischen Zustand durch andere Maßnahmen!
- ▶ Betrachte Essen nicht als Ersatzdroge!

Was erhöht zum Beispiel die Serotoninproduktion ohne Gewichtszunahme?

- Licht und Sonne - gehe täglich mindestens 30 Minuten an die frische Luft.
- Körperliche Betätigung mindestens 0 Minuten am Stück pro Tag.
- Bestimmte Nahrungsmittel:

Obst, Trockenobst, Gemüse, Vollkorn in Maßen und Naturreis.

Eiweißhaltige Nahrung: Steak, weißes Fleisch, Fisch.

Besonders die berühmten Omega-3-Fette wie in: Fisch, Leinsamen.

Erdnüsse, Mandeln, Weizenkeime.

- Alle Aktivitäten, die einen sogenannten Flow-Effekt erzeugen (Glückszustand).

In dem Buch „*Flow - Das Geheimnis des Glücks*“ beschreibt und untersucht der Autor MIHALY CSIKSZENTMIHALYI eine große Anzahl Flow-Aktivitäten. Von Freundschaften pflegen, Ball- und anderen Spielen, Liebe, tanzen, musizieren, Sex bis zum Fallschirmspringen und Bergsteigen.

Eines haben diese Aktivitäten gemeinsam. Sie finden meist in Gruppen statt (wir sind ein soziales Wesen). Oft legt man dafür eine bestimmte Kleiderordnung an. Der Akteur kann so seinen normalen Alltag abstreifen.

Befrage Dich, was Dich glücklich macht

Dann erhältst Du eine Antwort auf das, was Dir außer Selbstliebe noch fehlt.

Dann brauchst Du keine Ersatzdroge.

Du sorgst anderweitig für die Erhöhung deines Gute-Laune-Hormons.

Schreibe Dir einige dieser Wünsche für gute Laune in Dein Heft!

▶ Halte Dich nicht mit Sorgen auf - 90% treffen nicht ein.

▶ Henry Ford sagte einmal: “Denke nicht an Probleme, denke an Lösungen.

▶ Halte Stress von Dir fern oder erlerne Antistresstechniken

Bei Stress wird das Hormon Cortisol im Körper ausgeschüttet, der Gegenspieler von Serotonin. Es werden bestimmte Nervenzellen im Hirn geschädigt. Um das in Grenzen zu halten brauch das Hirn gute Nahrung als Puffer.

6. Kapitel

Was - wie viel - wann - und wie richtig essen und trinken?

Was braucht der Mensch zum (Über) Leben?

Basiswissen über Makronährstoffe und Mikronährstoffe.

Über die guten und schlechten Fette.

Über die guten und schlechten Kohlehydrate.

Von Vitaminen, Mineralien, Ballaststoffen und Enzymen.

Die 30 turbomäßigen Fettverbrenner. Lebensmittel zum Fettverbrennen.

Die ideale Nahrungsmittelkombination.

Das Geheimnis einer kontinuierlichen Fettverbrennung einfach erklärt.

Was ist das richtige Essen? Wissen für den Einkauf und die Zubereitung.

Ich gebe zu, bei ca. 200 Ernährungstheorien und einer Flut von Büchern darüber, ist es eine Herausforderung, das richtige Essen zu empfehlen.

Laut Umfrage wissen 90 % der Menschen nicht wirklich, was und wie sie richtig

essen sollen.

Ernährung und Fettabbau hängen aber unmittelbar zusammen.

In 14 Jahren habe ich ein Basiswissen erworben, das bei unzähligen Menschen funktioniert. Auch bei dir!

Ein Basiswissen ist Voraussetzung, um gute und schlechte Fette, gute und schlechte Kohlenhydrate und gute und schlechte Proteine unterscheiden zu können und danach einzukaufen und Essen zu zubereiten.

Nur so kannst du harmonische Mahlzeiten zusammenstellen, die alles liefern, was du brauchst, die dich sättigen, Energie spenden und Pfunde verlieren lassen.

Welche einseitigen Ernährungstheorien haben sich als unbrauchbar erwiesen?

Die jahrzehntelange dominierende Theorie, viel Kohlehydrate, wenig Fett hat sich überholt. Die Hoffnung auf ein gesundes, schlankes Leben durch diese Ernährung erfüllte sich bei Tausenden nicht.

Vorwiegend eiweißhaltige Ernährung ist das andere Extrem. Es führt zu fatalen Folgen mit Mangelerscheinungen.

Große Mengen an Kohlehydraten führen zur erhöhten Insulinausschüttung. Das ist verheerend fürs Gewicht und damit für die Gesundheit. Sie führen zu Diabetes.

In der Tierproduktion wird mit fettarmen Getreide gemästet. Das muss doch zu denken geben.

Gleichzeitig leidet der Körper bei der Ernährung an Mangelerscheinungen, weil nicht genügend Proteine und die richtigen Fette zur Verfügung stehen.

Beides braucht der Mensch! Er braucht von Beidem die „Guten.“

► Mit den richtigen Fetten, den ungesättigten Fetten, kannst du gut Körperfett abbauen! Sie sind wichtige Fettverbrenner!

Was benötigst du zur Aufrechterhaltung aller Lebensprozesse?

Das Kalorienzählen vergiss ganz schnell. Diese Tabelle wurde 1890 erfunden und ist total veraltet. In Kalorien denken hält sich kurioserweise hartnäckig.

Wenn es um Kalorien ginge, würde ich bei meinem „Avocado-Verzehr“ aus allen Nähten platzen. Avocados werden als Kalorienbomben angesehen. Sie sind sehr fetthaltig. Aber das Gegenteil ist der Fall. Avocados beinhalten gute Fette.

1. Luft: richtiges Atmen

2. Wasser: 70% besteht der Mensch aus Wasser und „Austrocknen“ ist gefährlich

3. Makronährstoffe: Proteine (umgangssprachlich Eiweiße), Fett, Kohlehydrate

Basisinformation:

Am kompliziertesten sind die Proteine aufgebaut und machen bei der Verdauung die größten Probleme. Die Bausteine der Proteine sind 23 bekannte Aminosäuren, wovon

8 nicht selbst hergestellt werden können. Sie werden als essentiell bezeichnet und sind sehr wertvoll gerade für die **Entschlackung**. Die essentiellen führen wir durch die Nahrung zu. (siehe weiter unten)

Die anderen 15 stellt der Körper selbst her und legt sich ein Depot dafür an. Er kann die sogar in seiner Weisheit aus Kohlehydraten bilden, die zu Fetten umgewandelt werden. Deshalb machen einfache Kohlehydrate dick, sie werden schlichtweg zu Fetten umgebaut.

Das steht einfach fest. Er hat es bei allen dicken Menschen getan, sonst wären sie nicht dick. Es ist demnach unlogisch, jeden Tag noch zusätzlich schlechte Fette zu sich zu nehmen. Es sei denn, du arbeitest schwer körperlich in Südafrika in einem Bergwerk.

Ratsam dagegen ist die Zufuhr von ungesättigten Fetten. Am Anfang vorwiegend pflanzlichen Ursprungs.

4. Mikronährstoffe: Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente

5. Enzyme und Ballaststoffe

Eine ausgewogene Ernährung mit viel frischen Zutaten, lebendige Nahrung mit Vitaminen, Enzymen, Mineralien und Ballaststoffen, gute Eiweiße, gute Fette und komplexen guten Kohlehydraten hält unseren Körper mit all seinen Funktionen in Balance.

Wenden wir uns nun der Tatsache zu, was die richtigen Fette und die richtigen Kohlehydrate sind:

Einteilung der Fette: Daumenregel!

● **Gesättigte Fette:**

Es ist alles, was bei Zimmertemperatur seine Konsistenz behält wie z.B. Wurstwaren, Schinken, Fleisch, Sahne, Milch, Quark, Käse

Schädlich für den Zellstoffwechsel !

Eingeschränkt verwenden: mageres weißes Fleisch von Huhn, Pute, Lamm, Hüttenkäse

● **Einfach ungesättigtes Fett:**

Es ist als Öl flüssig, wird im Kühlschrank fest wie z.B. Rapsöl, Olivenöl, Avocadoöl, Mandelöl, Maiskeimöl, (genfrei bevorzugen)

Es ist in: Avocados, in naturbelassenen Nüssen, (ohne Salz, ungeschwefelt),

Kürbissen, Sesam, Leinsamen, Sonnenblumenkernen, Kürbiskernen, Mandeln.

Kaltgepresst eignet sich Öl hervorragend für Salate und Gemüsegerichte aller Art.

☺ **Nützlich** für unseren Zellstoffwechsel.

● **Mehrfach ungesättigte Fette:**

Es bleibt auch in der Kühlung flüssig, wie z.B. Leinöl, Walnussöl, Distelöl,

Kürbiskernöl, Sonnenblumenöl,

kaltgepresst ebenfalls für Gemüse und Salate verwenden, Suppen zusetzen,

Bei unseren Großeltern gab es früher nur Kartoffeln mit Leinöl oder Hering - die lebten echt gesund!

Makrele, Lachs, Sardinen, Thunfisch, Fisch (gedünstet, gebacken, nicht gebraten). Sie sind zwar tierische Fette, aber gehören mit zum Nahrungsplan, wenn du nicht Vegetarier oder Veganer bist.

☺ **Nützlich** für den Organismus!

● **Ungesättigte kurzkettige Omega-3-Fettsäure**, auch als essentielle Fette bekannt.
In: Weizenkeimen, Leinsamen, Hanf, Raps, Walnuss und deren Ölen

☺ **optimal!**

● **Ungesättigte langkettige Omega-3- Fettsäuren**

in Fischöl

☺ **optimal!**

Fakt ist, dass all die guten Fette, egal ob einfach oder mehrfach ungesättigt, leicht mit Sauerstoff oxidieren und verderben. Dazu sind sie nicht hitzebeständig. Sie eignen sich nicht für die industrielle Nahrungsproduktion. Wir können sie nur frisch zuführen.

Deshalb z. B. den Leinsamen unverarbeitet kaufen und vor Verzehr frisch schroten. Er enthält sehr viel Omega-Fettsäuren.

Das Leinöl nach Anbruch sofort in die Kühlung und bald verbrauchen.

Von den Ölen generell nur kalte Pressungen (Nativ) erwerben.

Profite erreicht die Industrie nur durch Haltbarmachen der Produkte. Deshalb werden so viele synthetische und für uns giftige Stoffe beigemischt. Die Haltbarkeit ist auch das Problem der Bioketten. Bio ist ein boomendes Geschäft. Viele Hersteller haben das erkannt. Sie können aber auch nicht zaubern. Die guten Fette verderben, wenn sie nicht durch Zusätze haltbar gemacht werden. Durch den Verarbeitungsprozess gehen generell die guten Eigenschaften verloren.

Diese guten, aber höchst empfindlichen Fette sind für den Menschen trotzdem unerlässlich. Das Dilemma: Wir können sie nicht selbst herstellen und die Industrie „spielt sie kaputt.“

Folglich bekommen wir diese essentiellen Fettsäuren und Aminosäuren, die die Bausteine für gute Fette sind, ausschließlich durch frische Produkte.

Sie sind der Schmierstoff in unserem Gehirn, auf den wir nicht verzichten können. Das Gehirn spielt eine so gewaltige Rolle für unser Wohlbefinden, dass wir es verwöhnen sollten.

Es denkt 60 000 bis 80 000 Gedanken am Tag. Als Schaltzentrale steuert es alle Körperfunktionen, Organfunktionen, alle, das muss man sich mal vorstellen. Wir könnten nicht mal geradeaus laufen. Nur wenn irgendetwas an oder in uns blockiert denken wir darüber nach.

Einfach mal bedanken für das Funktionieren unseres Körpers!

Einteilung der Proteine(Eiweiße)

● Tierische Proteine

Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte

Die Reklame um die Milch und Milchprodukte verfolgt rein politische und kommerzielle Ziele.

Wenn du auf Milch und deren Produkte nicht verzichten möchtest, dann greife zu fettarmen Varianten ohne Zusätze und Farbstoffe wie z.B. in gelben Käsesorten.

Das Calcium, was da angeblich drin ist, wird teilweise durch Haltbarmachung zerstört. Es kann nur zu 20% von uns Menschen resorbiert werden.

Das ist zu bedenken.

● Pflanzliche Proteine ☺

können zu 80 % vom Körper aufgenommen werden, tierisches nur zu 20%

Das Calcium pflanzlichen Ursprungs kann zu 80% resorbiert werden. Gute Calciumlieferanten sind:

- ▶ Alle grünen Blattgemüse,
- ▶ Getreide, wie Amaranth, Quinoa
- ▶ Hülsenfrüchte wie Bohnen, Linsen
- ▶ Samen, Nüsse, Tofu.

Beispiele für Bohnen: **Adukibohne, Mungbohne. auch Mungbohne genannt.**

Sie sind pflanzliche Eiweißspender fast ohne Fett und **unterstützen das Körperfett verbrennen und Bauchfett reduzieren in turbomäßiger Geschwindigkeit.**

Bei Soja gibt es zu bedenken, dass die Sojabohne hochverderblich ist. Produkte daraus sind stark mit Zusätzen industriell verändert, um sie von Asien nach Europa zu verschiffen. Verarbeitete Sojaprodukte sollten gemieden werden. Sie machen durch die Zusatzstoffe dick. Sie vor Ort frisch zu verspeisen wäre ideal. Wer kauft sich aber deshalb ein Ticket?

Einteilung der Kohlehydrate:

Komplexe KH, die „Guten“

Einfache KH, die „Schlechten“

Unabhängig von ihren „Ketten“ werden sie alle in Glucose umgewandelt und stehen dem Körper als reine Energielieferanten zur Verfügung.

Die schlechten KH führen zur bekannten „Insulin-Achterbahnfahrt“.

Sie lassen das Körperfett wachsen und gedeihen. Das aber wollen wir nicht!

● einfache, kurzkettige Kohlenhydrate in:

- ▶ Stark verarbeiteten Lebensmitteln
- ▶ Zucker(Glukose)
- ▶ Süßigkeiten
- ▶ Backwaren
- ▶ Schokoladen

▶ Weißmehl und dessen Produkte wie z. B. Nudeln und weißer Reis
Diese Lebensmittel verstoffwechseln als reiner Zucker. Sie enthalten keine Mineralien, keine Vitamine oder Enzyme. Diese sind zerstört durch die Verarbeitung. Bei diesen einfachen Kohlehydraten kommt das Kommando an die Bauchspeicheldrüse, Insulin zu produzieren. Das wird gebraucht, um die Zuckermoleküle zu zerlegen. Bei einem zu viel von Zucker muss vermehrt Insulin produziert werden. Die Drüse ist überfordert. Der Blutzuckerspiegel kommt aus dem Gleichgewicht. Aller überschüssiger Zucker (Glukose) wird in Körperfett umgewandelt.

Wir erkennen sie als Fetteinlagerungen, Zellulitis und Pölsterchen. Na da seit ihr ja wieder!

Sie führen nach einem kurzen Hoch zu Müdigkeit, Stimmungsschwankungen und später zu Diabetes.

● **Langkettige, komplexe Kohlehydrate in:**

- ▶ Obst
- ▶ Gemüse
- ▶ Vollkornbrot aus einem Korn,
- ▶ Getreide
- ▶ Naturreis

Diese beinhalten Zucker in natürlich gewachsener Form und reichlich Nährstoffe. Diesen Zucker kann der Körper gut abbauen. Der Organismus wird nicht aus der Balance geworfen. So fühlen wir uns gut, sind im seelischen Gleichgewicht und erlangen ungeahnte Energie und Ausdauer.

☺ **Vollkornprodukte**

als Grundnahrungsmittel sind sie reich an Ballaststoffen und Nährstoffen.

Weizenvollkorn in Maßen. Viel Weizen kann zu Allergien führen.

Dafür Anteil erhöhen an anderen Getreidesorten wie Roggen, Hafer, Amaranth, Dinkel, Buchweizen, Gerste, Hirse, Kamut, Quinoa, Mais, (genfrei), Wildreis (stammt aus der Familie der Gräser)

☺ **Obst:**

alleine gegessen, am besten als erste Mahlzeit am Tag.

Alles, was der saisonale und exotische Markt hergibt.

Vorsicht ist geboten bei Weichobst, dass hier keine Saison hat. Der gesunde Menschenverstand verbietet im Winter z.B. Erdbeeren zu kaufen. Sie sind nicht nur mit Gas und Giften für den Transport flott gemacht. Sie sind völlig wertlos.

Südfrüchte haben Sonnenenergie für uns gebunkert und wärmstens zu empfehlen. Sie sind reich an Enzymen. Die meisten Enzyme haben Papaya und Ananas. Aus deren Mittelstrunk werden Enzympräparate hergestellt.

Inzwischen gibt es immer mehr „ausgereifte“ Produkte in den Supermärkten. Diese sind den grasgrünen vorzuziehen.

Sollte es dir mit Orangen im Winter zu kalt sein, streue Zimt als wärmendes Gewürz

darüber oder in den frisch gepressten Saft. So ist der Zustand ausbalanciert. Es gibt saures und süßes Obst. Das ist eine rein botanische Einteilung. Beides ist zu empfehlen.

Saures Obst ist nicht zu verwechseln mit einem sauer wirkenden Nahrungsmittel wie Fleisch oder Wurst beim Stoffwechselfvorgang in unserem Körper.

Ganz im Gegenteil: Je saurer das Obst ist, z.B. Zitrone oder Grapefrucht, je basenreicher verstoffwechselt es.

Enzymhaltiges Obst treibt den Stoffwechsel turbomäßig an und damit das Schlankwerden.

☺ **Gemüse:** Da unterscheidet man die stärkehaltigen, (Kartoffel), die nicht so gut verdaut werden und die mit geringer oder ohne Stärke.

Ein bis zwei Drittel vom Gemüse roh zu verzehren ist ideal. Darin bleiben alle Enzyme erhalten, die sonst bei 42 Grad zerstört werden. Wenn Gemüse zerkocht wird, ist es wertlos. Die Asiaten dünsten es über Bambussiebe. Wir haben dafür Topfeinsätze.

Wir brauchen Enzyme aus der Nahrung. Sie sind in Obst, Gemüse, Sprossen, Keimen enthalten.

Sie sind unser Motor bei allen Stoffwechselfvorgängen im Körper. Sie sind deshalb unerlässlich, um angesammelte Schlacken loszuwerden.

► Enzymhaltige frische Nahrung ist ein Fettverbrenner erster Güte.

Sie hält uns energiegeladen und gesund.

Wenn du denkst, besseres nährstoffreicheres frisches Essen ist teurer als die alte gewohnheitsmäßige Nahrung, dann ist das ein Irrtum.

Nur weil das Getreide oder die Frucht einen exotischen Namen hat, ist es nur auf den ersten Blick teurer.

Du brauchst einfach in Zukunft weniger und das gleicht sich wieder aus.

Im Moment scheint der Preis für eine ausgereifte Flugmango für 2,40 Euro teuer. Wer sich aber den Preis eines normalen mitteleuropäischen Frühstücks ansieht mit Ei, Brötchen, Schinken, Wurst, Käse, Joghurt wird schnell eines besseren belehrt.

Zusammenfassung: Liste der wichtigsten Fettverbrenner

- ungesättigte kurz- und langkettige Fette:
Garneelen, Muscheln, Lachs, Thunfisch, Leinöl, Walnussöl, Distelöl, Kürbiskernöl, Sonnenblumenöl, Olivenöl, Nüsse, Leinsamen, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Mandeln, Avocado
- pflanzliche Proteine:
Akedibohne, Mungobohne
- komplexe Kohlehydrate:

Getreide wie Quinoa, Hirse, Naturreis,

● grünes Blattgemüse wie:

Alle Kohlsorten, Chicoree, Löwenzahnblätter, Mangold, Rukola, Salatsorten, Gurken
Brokkoli, Artischocke, Blumenkohl, Kresse, Paprika, Petersilie, Rettich, Spargel,

● Obst:

Alleine gegessen mindestens eine halbe Stunde vor einer Mahlzeit fungiert als
Fettverbrenner. Es bringt die Verdauungsenzyme für den Turbostoffwechsel in den
Körper.

Obst nach einer Mahlzeit zu essen funktioniert nicht, ist sogar kontraproduktiv.

Nach Gemüse: 2 Stunden warten.

Nach fleischloser Mahlzeit 4 Stunden warten.

Nach Fleisch bis 8 Stunden warten.

Obst gibt es das ganze Jahr über. Irgendetwas hat immer Saison. Im Winter gibt es
dazu die gesamte Palette der Südfrüchte.

Bei frisch gepressten Säften darauf achten, dass sie innerhalb von 20-30 Minuten
getrunken werden. Ansonsten verstoffwechseln sie nicht mehr basisch.

Obst alleine würde ein Buch füllen, deshalb eine kleine Auswahl:

Äpfel, Erdbeeren, Kirschen, Pfirsiche, Aprikosen, Weintrauben, Beeren, Ananas,
Papaya, Zitrone, Grapefruit, Kaktusfrüchte,

Was solltest Du trinken?

- Stilles Wasser, ca. zwei bis drei Liter am Tag. Nur das verstoffwechselt
basisch. Dieses Wasser brauchen wir dringend, um die täglich anfallenden
Toxine aus Nahrung und Umwelt auszuschwemmen.
- Der Mensch besteht zu 70 % aus Wasser. Die Depos brauchen Nachschub,
sonst leidet nicht nur die Haut, auch das Gehirn. (Alte Menschen werden allein
schon von wenig Trinken verwirrt)
- Eine Tasse heißes Wasser nach dem Aufstehen kurbelt den Stoffwechsel an und
wirkt entschlackend.
- Frische Gemüsesäfte oder frischgepresste Obstsäfte
- Getränke aus Getreide z.B. Haferdrinks
- Mandelmilch (hat nichts mit tierischer Milch zu tun), eignet sich auch zum
Kochen als Milchersatz z.B. bei Reisbrei. Anfangs mit Wasser verdünnen.
- Kokosmilch
- Kräutertee bevorzugt aus einem Kraut wie Pfefferminze, Ingwer, Brennnessel

Keine kohlenensäurehaltigen Getränke, keine industriellen Säfte, keine Smoothis, keine
Milch, keine Lightgetränke, keine Eistees, Kaffee und Tee in Maßen und ohne
Zucker.

Die ideale Zusammenstellung der Nahrung

Die optimale Kombination

Du kannst alles essen. Du musst dir nichts verkneifen oder gar hungern.
Es ist nur wichtig, dass die Nahrung bei Deinem Ziel, schlank zu werden, nicht durcheinander gegessen werden und Obst immer alleine.
Die Begründung folgt:

Die Nahrung braucht zur Verdauung sowohl unterschiedliche Bedingungen und Verdauungsenzyme als auch eine unterschiedliche Zeit, ehe sie den Darm erreicht. Dieses Wissen ist unerlässlich zur Nahrungszusammenstellung.

► **Proteine werden im Magen verdaut.** Sie brauchen Magensäure zur Verdauung und zur Resorption der Nährstoffe. Sie verweilen am längsten im Magen. Erst nach ca. 4 Stunden erreichen sie den Darm.

► **Kohlenhydrate werden im Mund verdaut.** Sie brauchen ein alkalisches Milieu. Sie sind 2 Stunden im Magen.

Deshalb ist es beim Abnehmen sehr sinnvoll nach einer Mahlzeit mit Kohlehydraten zwei Stunden mit Proteinen zu warten.

► **Obst wird nicht im Magen verdaut.** In 20 bis 30 Minuten passiert es den Magen und gibt seine Nährstoffe gleich an den Darm ab.
Die Energie, die durch die kurze Verdauung freigesetzt wird, benutzt der Körper zum Fettabbau, zur Entschlackung.

Wenn du eine ungünstige oder falsche Zusammenstellung wählst, sind Verdauungsprobleme und Gewichtseinlagerungen vorprogrammiert. Die äußern sich bei jedem ähnlich.

Alle Fertiggerichte, Fast Food, Pizzas, Tütensuppen, Fertigsoßen enthalten keine Nährstoffe, die der Körper dringend braucht. Der Körper schreit weiter nach essen, meint aber Nährstoffe (Mikronährstoffe). Die sind da nicht drin!

Der Mensch interpretiert die Botschaft falsch. Statistisch löst jeder Hamburger nach zwei Stunden ein neues Hungergefühl aus. Der Mensch schiebt nach!

Wenn z.B. Pizza mit Fleischbelag bzw. Schinkenbelag gegessen wird oder Fleisch mit Kartoffeln kombiniert wird, passiert folgendes:

Protein und Kohlehydrat und die Stärke in den Kartoffeln wetteifern um den ersten Platz bei der Verdauung.

Der Magen muss ein Notprogramm starten. Er ist überfordert. Die Nahrung verbleibt länger im Magen und geht in Fäulnis über. (Sodbrennen, Blähungen)

Proteine verfaulen!

Kohlenhydrate gären!

Aus dieser brodelnden Masse können keine Nährstoffe mehr aufgeschlüsselt werden. Die Nahrung bleibt auf diese Weise 8 Stunden im Magen und schiebt sich nochmal faulend, gärend und stinkend 24 Stunden durch den gesamten Darm.

Das Thema ist nicht so lustig.
Aber es leuchtet jedem ein, dass das nicht gut für uns sein kann.

Fäulnis und Gärung lassen dich „nicht gut riechen.“ Sie entwickeln daraus giftige Säuren, die ins Blut wandern, sich im Bindegewebe als Fettzellen toxisch einlagern, Zellulitis erzeugen und dich erst richtig „alt“ aussehen lassen. Im wahrsten Sinne des Wortes.

Das große Geheimnis der kontinuierlichen Fettverbrennung:

Mit der idealen Kombination wird der Stoffwechsel angeregt, die Fettverbrennung angekurbelt, werden Verdauungsprobleme vermieden, wird eine effiziente Resorption aller Nährstoffe erreicht, setzt der Körper die Energie, die er bei der Verdauung spart zur Fettverbrennung ein.

Die richtige Kombination bedeutet nicht, dass du auf irgendetwas verzichten musst. Du brauchst auf keinen Fall zu hungern. Ist das nicht herrlich?

Es bedeutet nur, dass nicht alles gleichzeitig verzehrt werden sollte.

Es bedeutet, dass dein Körper nicht stundenlang mit Verdauung beschäftigt ist, deine Organe überlastet werden und du dich mit „Muntermachern“ über Wasser hältst.

Verdauung verbraucht mehr Energie als irgendeine andere Körperfunktion. Das hat jeder schon gespürt nach einer üppigen Mahlzeit. Da möchte Man(n), Frau gern ein Nickerchen auf der Couch machen.

Die richtige Kombination bedeutet statt Energieverlust einen ungeahnten Energieschub.

Damit hat dein Körper die Freiheit gewonnen Großartiges zu leisten. Er kann in der Zeit Körperfett abbauen. Sonst könnte er es nicht, weil er die Kraft zur Verdauung braucht.

Das ist das große Geheimnis einer kontinuierlichen Fettverbrennung

► Du kannst alles essen, nur nicht durcheinander zur gleichen Zeit.

Ideale Zusammenstellung:

- ☺ **Obst alleine**
- ☺ **Proteine plus Gemüse/ Salate**
- ☺ **Kohlehydrate plus Gemüse/ Salate**

Optimal ist es, wenn du den Rohanteil bei den Gemüsen/ Salaten schrittweise erhöhst. Der kann schwanken zwischen ein und zwei Dritteln.

Eine vollständige Mahlzeit aus vollkommen rohen Zutaten ist ebenfalls zu empfehlen.

Wie viel essen? Wie stellst du dir eine Mahlzeit zusammen?

Hier gibt es keine Mengenangaben in Gramm, auch keine Kochrezepte. Kochbücher gibt es viele auf dem Markt.

Jedes Gericht in einem guten Buch lässt sich nach deinen momentanen Bedürfnissen abwandeln. Unser Richtmaß ist unsere Hand.

Du möchtest z.B. Proteine essen!

Suche eine magere Proteinquelle pflanzlichen oder tierischen Ursprungs aus. Diese sollte so groß und so dick wie Dein Handteller sein. Mehr nicht!

Dazu kombinierst du komplexe Kohlehydrate: Gemüse, Salate.

Davon kannst du so viel essen, wie du willst.

Dazu ein gutes Öl oder/und Ölsamen.

Vom Öl maximal zwei Esslöffel. Das reduzierst du, wenn du z.B. noch

Sonnenblumenkerne, Leinsamen oder andere Ölsamen verwendest.

Fertig ist eine ideale Mahlzeit!

Du möchtest z.B. Kohlehydrate essen. Na dann los!

Alle Getreidearten und die Produkte daraus liegen dir zu Füßen. Welche gut und weniger gut sind, haben wir besprochen. In der Größe und Dicke deiner Hand ist ideal. Ein Drittel des Tellers sollte so ausgefüllt sein.

Die KH aus weißem Auszugsmehl egal von Reis oder Nudeln lassen wir einfach bis zur schlanken Linie weg. Es gibt genug andere Sorten.

Dazu wieder Gemüse/Salate ohne Mengenbeschränkung.

Dazu Öl /Ölsamen

Fertig ist wieder eine ideale Mahlzeit!

Wir zählen hier die Kartoffel zu den Kohlehydraten. Wir genießen sie als Hauptmahlzeit. Sie enthält Stärke, die wieder schwerer zu verdauen ist. Manche Völker zählen sie zu stärkehaltigen Gemüsen, nehmen davon wenig als Beilage. Das hast du sicher schon beim Italiener beobachtet.

Wenn du sie auswählst, dann ca. drei Stück als Pellkartoffel gekocht. Kein Kartoffelmus aus der Tüte.

Eine proteinhaltige Mahlzeit aus guten Fetten sollte besser am Abend genossen werden. Da es Lebensmittel zum Fettverbrennen sind, tun sie das für Dich die ganze Nacht.

Ein aus schlechten Fetten zusammengestelltes Abendessen baut Gewicht auf.

Kohlenhydrate isst Du besser am Tag für die sofortige oder sich langsam freisetzende Energie.

Tipps zum Frühstück:

► Obstfrühstück

Das ideale ist tatsächlich ein Obstfrühstück. Ein Apfel langsam gegessen hat viele Ballaststoffe und Vitamine. Dazu kannst Du weiteres Obst aussuchen aus der

wunderbaren Schatzkiste des regionalen und internationalen Gartens. Einer Mango lässt sich weder ein Farbstoff, noch ein Emulgator beimischen. Sie ist und bleibt ein natürliches, lebendiges Nahrungsmittel. Ökoprodukte (auch abwaschen) geben eine Sicherheit, dass giftige Spritzmittel nicht zum Einsatz kommen.

► Yoga-Frühstück

Wenn Du Obst gar nicht magst oder es ganz schnell am Morgen gehen muss, versuche es mal mit einem Yoga-Frühstück aus Indien.

5-7 grüne getrocknete Pfefferkörner gut kauen. Danach ein Schnapsglas voll von folgendem Gemisch: Zu gleichen Teilen Obstessig und Honig vermischen und schütteln. Es hält Stunden vor.

► Miso- Frühstück

Miso ist eine milchsäurevergorene Paste aus Soja, Gerste, Reis oder Buchweizen. Die besten Miso-Arten sind Gerste und Buchweizen. Die Passte wird nur angerührt und in heißem Wasser aufgelöst.

Miso unterstützt genau wie Obst stark den Stoffwechsel und hilft bei der Entschlackung, beim Fettabbau.

Wann essen und trinken?

Nie ohne Frühstück den Tag beginnen! Am besten Obst.

Es lässt sich auch super in einer Tüte mitnehmen.

Für später kannst Du Dir zwei Vollkornschnitten einpacken.

Dann bist du völlig unabhängig.

Keine Mahlzeit ausfallen lassen! Ca. alle vier Stunden etwas essen.

Obstfrühstück ist spätestens nach einer halben oder dreiviertel Stunde (Banane) verdaut. Danach oder später kann etwas Festes gegessen werden.

Besser ist über den Tag verteilt fünf kleinere Mahlzeiten zu sich zu nehmen als zwei bis drei große.

Dafür gibt es im Funktionieren unseres Stoffwechsels eine Begründung. Wenn Nahrung zum Beispiel nur zwei Mal am Tag aufgenommen wird, signalisiert das Gehirn Nahrungsknappheit! Was passiert?

Muskelgewebe wird abgebaut, Stresshormone werden ausgeschüttet und Speck angelagert für Notzeiten. Der Körper weiß nicht, wann er wieder etwas bekommt. Er ist weise, genug vorzusorgen.

Sollten am Anfang noch Fressgelüste auftauchen, kontere sie mit Gemüsesnacks aus, die du immer in einer Tüte parat haben solltest.

Diese Attacken fallen automatisch weg bei einer nährstoffreichen Kost mit allen Mikro- und Makronährstoffen.

Essen verbraucht Energie. Darüber musst du dir im klaren sein. Wenn du geistig fit und rege am Arbeitsplatz sein möchtest, ist üppiges Essen sowieso tabu. Dein Gehirn kann nicht denken. Sein Blut wird im Magen zur Verdauung gebraucht. Stunden später bekommen wir erst die Nährstoffe aus der Nahrung. Solange hält aber das

Sättigungsgefühl nicht an. Das ist ein anderes Problem und hat mit dem Nährwert der Nahrung zu tun. Deshalb ist es besser zu hochwertiger Nahrung zu greifen und nicht einfach zu Sattmachern.

Obst allein gegessen stellt uns Nährstoffe schon nach 20-30 Minuten zur Verfügung. Es stellt sofort Energie für den Tag bereit. Der Zucker im Obst ist biologisch verfügbarer Zucker im Gegensatz zu raffinierten Industriezuckern.

Wird Obst mit Müsli gemischt, richtet sich die Zeit nach den zu verstoffwechselnden Kohlehydraten im Getreide. Die Kombination ist explosiv und total abzulehnen. Viele Menschen frühstücken so und denken, wie gesund das ist. Deshalb kann es nicht genug wiederholt werden.

Es bringt dich nicht ans Ziel.

Iss deine gesunden Kohlehydrate aus Vollkorn frühestens eine halbe Stunde nach dem Obst.

Fünf Mahlzeiten am Tag:

- ▶ Frühstück
- ▶ Mittag oder ein zweites Frühstück
- ▶ Nachmittags-Snack
- ▶ Abendessen
- ▶ Nacht-Snack

Vor 18.00 spätestens 19.00 Uhr das letzte essen.

Diese Regel steht in jedem Ernährungsführer. Spätere Nahrung lagert der Körper im Schlaf verstärkt ein. Profan gesagt: Es setzt an! Wer es nicht aushalten kann, gönnt sich einen Snack. Später können Ausnahmen kommen.

Es ist auch nicht dramatisch, wenn du sechs Mal am Tag etwas zu dir nimmst. Das kann am Anfang so sein, weil du Angst hast, hungern zu müssen.

Der Körper stellt sich bald um.

Falls Du denken solltest: „Werde ich denn davon satt?“

- ▶ Sofort dein Denk-Fon unterbrechen und in die positive Richtung denken, z.B. „Ich werde durch die neuen Nahrungskombinationen satt.“
- „Ich werde durch das nährstoffreiche Essen satt.“

Trinken:

Eine halbe Stunde vor und dann erst wieder eine halbe Stunde nach dem Essen.

Ansonsten wird die Magensäure verdünnt, die dringend zur Verdauung gebraucht wird. Viel trinken zügelt automatisch den Appetit. „Wo ein Stoff oder Körper ist, kann kein anderer sein,“ sagt die Physik.

Wie essen?

- **Genieße jede Mahlzeit**, zelebriere dein Essen, betrachte es!

Geruch und Farben haben eine positive Wirkung. Das Auge kann sich satt sehen an

dem Arrangement auf dem Teller. Der Geruch trägt zur Sättigung bei.

- **Iss nicht nebenbei** beim Fernsehen oder bei der Arbeit. Iss bewusst, dann stopfst du dir nicht unbewusst Nahrung in den Mund.

- **Langsam essen mit kleinen Bissen und gut kauen.** 20-30 Mal.

Kohlehydrate werden im Mund verdaut. Wenn wir sie herunter schlingen, muss der Körper mehr Energie zur Verdauung aufwenden.

Ein Sättigungsgefühl kommt nach ca. 30 Minuten. Wer schlingt, legt sich ohne Überlegung nach und isst mehr als ihm gut tut.

- **Iss einfache, klare eindeutige Nahrung in guter Kombination**

Lege dir überschaubare Dinge auf den Teller. Die größte Herausforderung stellt der weitverbreitete Brunch dar. Experten haben errechnet, dass der Mensch bei dem Durcheinander ca. 2000 verschiedene Substanzen aufnimmt. Dafür sind wir genetisch nicht programmiert. Unsere inneren Organe stehen durch die Überlastung Kopf und präsentieren uns später die Rechnung.

- **Lass dir immer ein wenig Hunger übrig,** „Hara hachi bu“, sagen die Menschen auf Okinawa dazu. Es ist eine japanische Insel mit kerngesunden „Superalten“ Menschen.

7. Kapitel

Deinen Brillanten zum Funkeln bringen

Produkte, die der Teufel erfunden hat.

Welche 10 Stoffe solltest du weitgehend meiden für dauerhaftes Schlanksein, wenn du richtig gesund, schön, vital und geistig fit sein möchtest?

Informationen über die neuen Maschen der Nahrungsmittelindustrie und über Verbrauchertäuschung.

Welche 6 extremen Gifte in unserer Nahrung machen dich dick und krank?

Was solltest Du bevorzugen, was meiden, wenn du richtig gesund, schön, vital und geistig fit sein möchtest?

Diese Entscheidung, welchen Grad du erreichen möchtest, musst du selbst für dich fällen.

Ich kann nur Vorschläge machen und Wissen vermitteln.

Wenigstens drei Ernährungspioniere möchte ich nennen, die revolutionäres Denken eingebracht haben.

PROF. ARNOLD EHRET schrieb vor 100 Jahren das Buch „*Die schleimfreie Heilkost*“
Es ist ein „Meisterwerk“ und hat nichts an seiner Aktualität eingebüßt.

Auf DR. NORMAN W. WALKERS Theorien, ebenfalls 100 Jahre alt, begründet sich das heutige Fit for Life Konzept aus den USA. Es ist auch in Deutschland bekannt.

Die russische Ärztin GALINA SCHATALOVA begann in den 60er Jahren des vorigen Jahrhunderts ihre Methode der Kalorienreduzierung an tausenden Menschen zu praktizieren, auch an den sowjetischen Kosmonauten.

Allen Autoren ist gemeinsam, dass sie von der hippokratischen Feststellung (Hippokrates war ein berühmter Arzt der Antike) ausgehen, dass „unsere Lebensmittel unsere Heilmittel und unsere Heilmittel unsere Lebensmittel sein sollen“.

Sie kamen zu der Auffassung, dass der Mensch aus anatomischen und physiologischen Gründen auf pflanzliche Nahrungsmittel genetisch programmiert ist, auf natürliche und lebendige Nahrung. Dass er viel weniger Kalorien für seinen Grundstoffwechsel braucht, als er zu sich nimmt, also „viel zu viel frisst,“ wie SCHATALOVA formulierte.

Die Mischkost mit tierischer Nahrung und zunehmend chemischen und giftigen Stoffen durch die Industrieketten macht den Menschen krank und siech. „Sie ist nicht artgerecht.“ Zu dieser Auffassung kamen alle drei Autoren.

Tiere im Zoo dürfen wir auch nicht füttern. Warum wohl ???

„Die sogenannte ausgewogene Mischkost lässt den Menschen nicht seine normale Lebensdauer von 130 Jahren erreichen.“ Dies belegte die russische Ärztin.

Alles, womit der Körper nicht umgehen kann, was er schlecht aufspalten kann, lagert er als Schlacken und Schleim zwischen den Zellen ab. Das ist eine zusätzliche Last für die Ausscheidungsorgane, besonders Leber und Niere.

Fleisch verfault in den Gedärmen, sorgt für Ablagerungen in den Arterien. Gebackene Körner verkleistern die Nasennebenhöhlen. Sie werden zu Schleim und Eiter.

Jeder kennt Schnupfen, Bronchitis als „Reinigungsversuche“ des Körpers.

Nun mag der Eine oder Andere einwenden, dass er nicht so steinalt werden will.

Vielleicht ist es aber wenigstens ein erstrebenswertes Ziel, nicht zum Pflegefall in einem Heim, sondern ein fitter älterer Mensch im Kopf und in den Beinen zu sein und ohne fremde Hilfe auszukommen.

Das Richtige zu essen und Ungesundes wegzulassen ist eine einfache Möglichkeit, sich von Zivilisations- und anderen Krankheiten zu befreien und ein selbstbestimmtes, gesundes, vitales Leben bis ins hohe Alter zu führen.

Die Menschen, die diesen Weg gehen, sind keine Asketen. Sie trinken ihr Glas Wein oder genießen einen Espresso. Sie nehmen es nur nicht dauernd zu sich. Sie sehen das nicht als Verzicht, sondern sehen den Vorteil der Gesundheit und des ungeahnten Energiepotentials.

Es ist kein Dogma! Deine Selbstverantwortung ist gefragt wie auch bei anderen Dingen in Deinem Leben. Du entscheidest das ganz allein für Dich. Auf die

Möglichkeiten kann ich Dich anhand meines eigenen Beispiels nur hinweisen. Das Entscheidende bei deiner Zielsetzung schlank werden ist, dass du dich wohlfühlst.

Ich selbst habe vier Jahre von 2000 bis 2004 reine Rohkost praktiziert mit einem hohen Obstanteil. Dadurch habe ich mich von Energielosigkeit, Übergewicht, Azidose und vielen Krankheiten geheilt wie Rheuma, Migräne und Asthma. Die dritte Nasennebenhöhlenoperation konnte ich durch die Ernährungsumstellung bis heute erfolgreich verhindern. Dazu kam dieser schon jahrelang vermisste Energieschub, der eine unglaubliche Lebensqualität darstellt, so dass ich nie mehr darauf verzichten möchte. Vor 15 Jahren war ich eine kranke Frau. Kurze Zeit später wurde ich zu einem Energiebündel. Seit 2005 bis heute habe ich die Ernährung leicht oder mehr variiert. Den Rohanteil des Gemüses habe ich zurückgefahren auf ein Drittel im Winter. Zwei Drittel Gemüse dünste ich. Im Sommer gebe ich den Salaten den Vorzug. Mein Frühstück besteht nach wie vor ausschließlich aus Obst. Ab und zu esse ich gutes Fleisch oder Fisch. Milchprodukte außer Hüttenkäse kommen nicht vor. Ich habe hervorragende Zähne und einen belastbaren Bewegungsapparat.

Merke!

- ▶ Gute Fette sind der Schmierstoff für unser Getriebe.
- ▶ Gute komplexe Kohlehydrate liefern Ballaststoffe und Sofortenergie.
- ▶ Vitamine, Mineralien und Spurenelemente sind der Rostschutz für unser Betriebssystem.

Du bist als Mensch vollkommen!

Du bleibst als Mensch vollkommen, wenn Nahrung zu deiner Medizin wird.

Lebendige, frische, naturbelassene Lebensmittel, keine Produkte aus dem Chemielabor.

Welche 11 Stoffe solltest du meiden?

Für eine gesunde, energiegeladene Lebensqualität sind sie einzuschränken oder zu meiden.

Dies ist keine bloße Behauptung. Diese Aussage ist in unzähligen Studien in verschiedenen Ländern an Tausenden von Teilnehmern belegt.

Die Auswertung solcher teuren Studien interessiert die Nahrungsmittelindustrie reichlich wenig. Sie ist an Profit interessiert und nicht an der Gesundheit der Konsumenten.

Du musst dich von der Idee trennen, dass industriell erzeugte Lebensmittel, Mittel zum Leben sind. Sie haben sich Lichtjahre von dem natürlichen Anbau und dem geernteten Produkt entfernt. Diese Produkte sind in Chemielabors mit hunderten Zusätzen versehene teuflische Kreationen. Sie sind einfach tote Produkte und aufs höchste verdichtet ohne Wassergehalt.

Autoren und Wissenschaftler in den USA warnten schon vor Jahren vorm

„Verhungern,“ trotz reichlicher Nahrungsaufnahme. Das reicht vielleicht gerade zum Überleben oder Dahinsiechen. Es reicht nicht für einen dynamischen, gesunden Körper mit einer hohen Lebensqualität.

Da nützt auch Bio nichts. Wenn du eine Biopizza kaufst oder ein Fertiggericht im Biosupermarkt ist es so wie Geldscheine zerreißen. Auch ein Schnitzel bleibt ein Schnitzel vom Schwein, dem minderwertigstem Fleisch. Antibiothika sind auf einem Bio- Bauernhof nicht verboten. (Der Koran verbietet Schwein aus gutem Grund. Schweinefleisch fault am schnellsten. In den Ländern möchte man so die Menschen vor Fäulnisbakterien schützen).

Die Tatsache, dass die biologisch, ökologisch, nachhaltig angebauten Lebensmittel weniger mit Giften belastet sind, rettet diesen neuen Industrieketten den Profit. Uns rettet es die Leistungsfähigkeit unseres Gehirns. Toxine über die Nahrung ins Gehirn gebracht, verändert enorm unsere Hirnchemie. Wer will schon Rückstände von Pestiziden auf seinem Teller haben.

Da macht Bio echt Sinn. Wenn du dich entscheidest, lebendige Naturkost wie Obst und Gemüse im Biomarkt zu kaufen.

► **Kaufe lebendige Nahrung wie Obst und Gemüse in Bioqualität**

Sie enthalten mehr Nährstoffe, Mineralien und Vitamine, natürliches Aspirin und natürliche Ballaststoffe.

Sie enthalten weniger Toxine oder anderweitig giftige Rückstände.

Meide bewusst:

1. Salz:

Der Organismus braucht nur 2g am Tag. In vielen Produkten wird es uns genau wie Zucker einfach untergejubelt.

Die chemische Bezeichnung ist dafür Natrium. Es treibt den Blutdruck in die Höhe. Es führt zu Wassereinlagerungen in den Geweben. Es verändert unsere Geschmacksknospen, so dass wir nicht mehr unterscheiden können, wann wir genug haben. Alles Gesalzene verleitet zu unkontrollierter Nahrungsaufnahme. Salz macht süchtig.

Zusätzlich ist in Fertignahrung der salzige Geschmacksverstärker

Guanylsäure eingearbeitet. Er findet sich u.a. in Pizzen, Pommes frites, Soßen.

► Nimm stattdessen minimal kaliumhaltiges Salz, Himalaja- oder Stein Salz, Algen. Verzichte ganz auf das Salzen von Gerichten. Nach einigen Wochen ist es überstanden und du schmeckst plötzlich die Ursprünglichkeit der Dinge. Das kann ein tolles Erlebnis sein.

2. Weißmehlprodukte: Im gewöhnlichen Weizen (besonders Brot) steckt Gluten, ein Klebeeiweiß. Viele Menschen vertragen es nicht. Sie kennen ihre Unverträglichkeit nicht und nehmen allein davon zu oder neigen zu Allergien. Die Einlagerung dieser

Klebbmasse führt u.a. geradewegs zu Arthritis. Weizenmehl macht außerdem müde. Nach einem solchen Gericht oder Snack bist Du energielos.

3. raffinierte Zucker, Traubenzucker:

Sie lauern überall versteckt. Zum Beispiel im Brot, in Soßen, Ketchup, Büchsenahrung, Eingewecktem, Wurst, Softgetränken, in Fertignahrung schlechthin, in stark verarbeiteten Kohlehydraten wie Backwaren, Süßigkeiten.

Dieser Zucker hat Organeinschränkungen zur Folge. (Leber, Darm, Milz, Bauchspeicheldrüse). Er ist ein Zellzerstörer ersten Ranges.

Er führt u.a. zu Hyperaktivität, Reizbarkeit, Immunschwäche und Diabetes. Die Diagnose Diabetes haben sieben Millionen Deutsche. Wie viele wirklich zuckerkrank sind, weiß keiner, denn sie wirkt im Körper, bevor die Krankheit diagnostiziert wird. Die WHO hat die Diabetes zur Epidemie des 21. Jahrhunderts erklärt.

Zucker, so haben Forscher der Universität Leipzig herausgefunden, lassen Krebszellen wachsen. Deshalb wird u.a. solchen Patienten empfohlen, auf Zucker zu verzichten.

Zucker macht schlicht gesagt fett.

4. Margarine: Die hat der Teufel erfunden!

Margarine enthält Phytosterine (Pflanzensterine). Die Rohstoffe kommen nicht vom Feld aus der Natur, sondern aus Chemielaboren. Es sind isolierte Chemikalien, gesättigte Fette von der schlimmsten Sorte. Inzwischen viele mit Gesundheitsversprechen wie: „Mit dem Verzehr schützen sie sich vor Herzinfarkt“ Diese Substanzen sollen angeblich das Herz schützen und sorgen nachweislich für die Verstopfung der Adern.

Eine jahrelanger Druck von Wissenschaftlern und Verbraucherschützern auf die Gremien in der EU hat im Dezember 2012 folgendes bewirkt: All die Hersteller müssen die Texte mit diesen gesundheitsfördernden Versprechen von den Produkten nehmen. Trotzdem ändert es an der Zusammensetzung des Chemiecocktails nichts. Aufklärung ist gefragt!

Wenige Menschen wissen, dass Margarine essen ein hochgradiges Gesundheitsrisiko in sich birgt.

Es ist ein sensibles Thema, weil kommerziell und hochpolitisch.

▶ **Greife zu Brotaufstrichen aus guten pflanzlichen Ölen und Samen!**

▶ **Greife lieber zur Butter dünn aufgetragen als zur Margarine!**

5. Kuhmilchprodukte, alle Süßigkeiten auf Milchbasis:

Wir sind das einzige Lebewesen, dass der Kuh die Milch klaut. Die ist für die Aufzucht der Kälber gedacht und enthält für diese entsprechende Enzyme und Stoffe. Bei uns führt sie u.a. zu Längenwachstum. Die Asiaten waren kleinwüchsiger, bevor Milch und Milchpulver nach westlichem Vorbild in ihr Leben trat.

Die Milchprodukte verschleimen enorm den Organismus.

Kuhmilchprodukte bestehen aus dem Protein Kasein, das für Menschen schwer verdaulich ist. Dieser Stoff in der Muttermilch der Kuh ist ideal zusammengesetzt für

den Kälbernachwuchs. Wir sind aber keine Kälber.

Kasein wurde Jahrhunderte von den Künstlern als Bindemittel für Farben verwendet. Genau wie Eier fand es auch beim Bau Verwendung, bevor der Mörtel erfunden wurde.

Alles was kleistert und klebt tut es erst recht auf fatale Weise in unserem Organismus. Dieser Kleister zersetzt sich als Schleim und Eiter.

Vielen Menschen fehlt auch das Enzym Laktase. Das regelt den Abbau von Milchzucker (Laktose).

Blähungen, Durchfall oder Verstopfung, Asthma, Nasennebenhöhleninfekte, Ohrenprobleme, Hautausschläge, Reizbarkeit sind u.a. die Folge.

► **Greife zu Hüttenkäse von Schaf oder Ziege!**

6. Weitere gesättigte Fette wie in:

fetten tierische Lebensmittel. Sie enthalten gesättigte Fette, die das Cholesterin erhöhen, Entzündungen (z.B. Artrrose in Gelenken) und Blutgerinnung fördern.

Diese Fette lagern sich in den Arterien ab und führen zu Verengung und Verstopfung der Arterien. Sie führen u.a. zu Kreis- und Blutdruckproblemen.

► **Bevorzuge mageres weißes Fleisch, kein Schwein, wenig rotes Fleisch**

7. Meide jegliche Diät

Diäten verlangsamen den Stoffwechsel. Zu viele Gifte (Säuren) werden urplötzlich freigesetzt und im Bindegewebe eingelagert, wenn die Organe den Abtransport nicht schaffen. Du fühlst dich schlapp und depressiv. Deshalb werden Diäten oft abgebrochen. Schlimmer als eine Diät mit Brötchen und Milch abzunehmen oder mit Chemiecocktails kann es nicht kommen.

8. Alkohol und Nikotin

vielleicht schaffst du es, die Droge Alkohol nur zu besonderen Anlässen in Maßen zu konsumieren oder ganz zu streichen. Alkohol führt zu Übergewicht.

Zellschädigungen können entstehen.

Alkohol verstoffwechselt in der Leber. Bei manchen Menschen ist sie überfordert oder wird mit der Zeit schwächer. Es entsteht ein Gift, ähnlich dem Formaldehyd.

Nikotin führt zu Durchblutungsstörungen. Laut Fachleuten verengen bereits drei Züge aus einer Zigarette die Blutgefäße um 40 Prozent.

9. Essig belastet extrem die Leber. Stattdessen nimm Zitrone oder Limette!

10. Kaffee und schwarzen Tee solltest Du minimieren, grünen Tee in Maßen (2Tassen) trinken.

Eine Tasse Kaffee am Tag bring uns nicht um. Allerdings meine ich hier den exzessiven Umgang mit dieser Droge als Aufputzmittel und nicht als Genuss. Das Coffein ist „günstiger“ als Teein, der Bestandteil im schwarzen Tee.

11. Hefe, meide Glutamat in Lebensmitteln und beim Asiaten
würze deine Speisen selbst mit einzelnen Gewürzen und nicht mit fertigen
Gewürzmischungen

► **Greife zu hefefreien Suppenwürfeln beim Würzen.**

Das Wort hefefrei muss auf dem Produkt stehen, sonst läufst du Gefahr, auf eine neue Deklaration herein zu fallen. Die Industrie lässt sich dauernd etwas neues einfallen, um die Kunden zu täuschen. Hefeextrakt ist auch ein Glutamat und wird von Bioherstellern verwendet. Genauso wie die Worte: Würze, Geschmacksverstärker, Weizenprotein. Leider verbirgt es sich in unzähligen Fertiggerichten, Suppen und Soßenpulvern, in fast allen Wurstwaren und Knabberprodukten. Fast keine Gaststätte verzichtet darauf, es sei denn, sie hat es ausdrücklich am Eingang oder in der Speisekarte ausgewiesen.

Die 6 extremen chemischen Gifte in Nahrungsmitteln, die dick und krank machen

1. Glutamat ist ein krankmachendes Hexenpulver.

Auch wenn uns das von der Industrie anders vorgegaukelt wird. Dauernd werden Studien in Auftrag gegeben, die die Unbedenklichkeit des Geschmacksverstärkers der Menschheit erklären sollen. Glutamat trat von Asien aus nach dem zweiten Weltkrieg den Siegeszug um die Welt an. Daran hängen heute Milliarden von Profite der Herstellerfirmen.

Europa bringt das Milchpulver nach Afrika und Asien und macht dort die Kinder und Erwachsenen krank. Hier werden wir im Gegenzug mit Glutamat systematisch vergiftet.

Ich selbst habe jahrelang darunter gelitten, bis ich die Symptome zuordnen konnte. Als mein "Lieblingsthema" hier nur einige Aspekte. Ansonsten sprengt es das Anliegen des Buches.

Glutamat ist der Stoff, aus dem zukünftig Thriller in Hollywood gedreht werden könnten. Warum nur ist noch keiner darauf gekommen?

Glutamat ist inzwischen als Geschmacksverstärker der wichtigste Zusatz der industriellen Nahrungsproduktion.

Glutamat ist ein Nervenzellgift. Es zerstört Nervenzellen.

Glutamat bringt die Steuerungsmechanismen im Gehirn durcheinander.

Das Sättigungszentrum im Gehirn wird beeinflusst.

Studien belegen, dass es das „**Schlankheitshormon**“ **Leptin verringert**. Das Gehirn sendet die Botschaft: Iss, iss, iss! Der Mensch ist folgsam!

Bei empfindlichen Menschen löst es direkt nach dem Verzehr oder die nächsten Tage

Symptome aus. Bei Unempfindlichen schleichend auf längere Sicht. Langzeitstudien belegen das. Noch kannst du dich da einordnen, oder dem Ganzen ein Schnippchen schlagen!

Kopfschmerzen (Clusterkopfschmerzen), Migräne, Erbrechen, Ohnmacht, Zittern, Verwirrtheit, Unkonzentriertheit, Epilepsie, Alzheimer, Parkinson, Multiple Sklerose sind Folgen des Verzehrs.

Kein Thema für dich?

Wir haben einen Anteil Glutamat durch Eigenproduktion in unserem Körper. Er fungiert als Neurotransmitter, wie andere Botenstoffe auch. Wird der Reiz erhöht durch Nahrung, in der Glutamat ist, spielt unser Gehirn verrückt und lässt uns erleben, was wir vermeiden wollen, um gesund zu sein.

Beim Einen eher, beim Anderen später! Das Zeug ist der helle Wahnsinn. Es ist ein weißes Pulver, genauso weiß wie Heroin. Da zwingen sich Parallelen auf!

Was geht es dich an?

Die umfassendste Auswirkung hat Glutamat auf das Gewicht

Das Gehirn wird so irre geführt, dass das Pedal für die Notbremse nicht zu finden ist. Du isst mehr als für dich gut ist. Glutamat mästet dich wie eine Zuchtgans oder ein Mastschwein.

Glutamat vermeiden ist ein Goldschlüssel zum schlank sein und bleiben

Es funktioniert!

Schau genau auf die Deklaration. Schau auf die Inhaltsstoffe der Dinge, die du kaufst.

Nach einer Weile kennst du die Produkte.

Kaufe nichts unbedacht und nebenbei, sondern bewusst.

In Gaststätten ordere die Liste der Farb- und Inhaltsstoffe. Sie sind dazu verpflichtet, es auszuweisen oder auf Wunsch, dem Kunden vorzulegen.

Im Zweifelsfall lasse die Kellnerin den Koch befragen. Er wird dich nicht belügen.

Du könntest einen Anfall bekommen. Er muss mit einer Klage rechnen.

Man wird dir ein unproblematisches Gericht vorschlagen oder dieses zusammenstellen.

Genauso ist es an der Frischetheke im Supermarkt. Nur weil die Wurst oder der Käse nicht verpackt sind, heißt das noch lange nicht, dass sie keine Zusatzstoffe haben. Sie haben! Jeder Kunde kann diese Liste auf Wunsch einsehen.

Hände weg von Light- Diät- und entcaffinierten Produkten!

2. Aspatam oder andere Süßungsmittel wie Cyclamat sind darin enthalten.

Dass Zucker ein Dickmacher ist, hat sich inzwischen bis ans andere Ende der Welt

herumgesprochen. Deshalb hat sich die Industrie die Light Produkte einfallen lassen. In all diesen Produkten von Getränken über Kaugummi, Margarine, Süßigkeiten bis zum Joghurt ist überall **chemischer Süßstoff**. Einschließlich in Diätcocktails zum Abnehmen von den verschiedensten Firmen. Einige mussten ihre Diät-Drinks vom Markt nehmen. Aber es gibt noch genug.

Eine Studie des französischen Medizin- Forschungsinstitutes ergab, dass ein wöchentlicher Konsum von eineinhalb Litern Lightgetränken ausreichen, um ein 59 % höheres Diabetesrisiko zu haben.

Aspartam erhöht den Blutzuckerspiegel und damit die Insulinausschüttung.

Aspartam ist ein Nervengift und wirkt ähnlich wie Glutamat. Es regt den Appetit an. Das Gehirn denkt, dem Körper mangelt es. James, unser Unterbewusstsein befiehlt uns dann: „mehr essen, mehr essen.“ Ist das nicht irrwitzig. Die eingesparten Kalorien von „Light“ gelangen anderweitig in uns hinein. Besonders verhängnisvoll ist das Gift bei Kindern, deren Gehirn noch wächst. Schütze deine Kinder, wenn du welche hast. Gerade gesundheitsbewusste Mütter greifen zu solchen Produkten. Sie möchten ihre Kinder vor Zucker und damit vor Karies schützen. Doch damit vergiften sie ihren Nachwuchs.

Für das Gehirn eines Erwachsenen ist es aber ebenso toxisch mit entsprechenden Auswirkungen.

Cyclamat wird u.a. in Marmeladen und Gelees, Desserts, Diät-Drinks und süßen Brotaufstrichen verwendet. Der Konsum dieser übersüßen Sachen ist enorm gestiegen, so dass wir mit weniger süß kaum noch zufrieden sind. Es kann eine Insulinüberproduktion auslösen.

In den USA ist Cyclamat inzwischen verboten.

In Deutschland leider nicht.

Ausweg:

Süße deine Speisen mit natürlichen Süßungsmitteln wie: Agavendicksaft, Ahornsirup oder Stevia.

Stille dein Verlangen nach süß mit natürlichen Nahrungsmitteln wie Feigen, Datteln und Fruchtchips ohne Zusätze.

Und wenn mal Schokolade, dann eine ganz „normale,“ nicht aus der Diäteecke.

Ausgewogene natürliche Nahrung mit einem hohen Mineralanteil wird Dich in Zukunft immer weniger nach süß verlangen lassen.

Das Verlangen nach süß, sauer, salzig ist ein erwiesener Mangel an bestimmten Mineralien und Spurenelementen in deinem Körper. Er führt zu dem Dilemma der Süchte danach. Der Mensch interpretiert: salzig: „Ich brauch Salz.“ Süß: „Ich brauche Süßigkeiten.“ Sauer: „Ich brauche sauer eingelegte Gurken.

Der Mangel kann nur durch natürliche, lebendige **L e b e n s m i t t e l**, die dem Namen Ehre machen, gedeckt und behoben werden.

3. Teflon

Die Beschichtung in Pfannen steht im Verdacht eine Unterfunktion der Schilddrüse hervorzurufen. Das führt zur Verlangsamung des Stoffwechsels und damit zu

Übergewicht.
Aluminium genauso.

Koche mit Glas oder unbeschichteten Töpfen, vermeide Alufolie und Alutöpfe

4. Tributylzinn

ist in Konservierungsmitteln, Pestiziden und Desinfizierungsmitteln für Holz, Textilien und Glasbehältern zu finden.

Bisphenol A wird bei der Beschichtung von Plastebehältern, Getränke- und Konservendosen verwendet.

Beides greift in unser Hormonsystem ein, bringt es durcheinander und es entsteht Übergewicht.

5. Fruchtzucker

Hier ist nicht die Rede vom natürlich gereiften Fruchtzuckern in den Früchten. Leider benutzt die Industrie das Wort Frucht, um den Eindruck von gesund zu erwecken.

Das ist eine glatte Verbrauchertäuschung!

Er wird zwar aus Frucht bzw. Mais gewonnen, aber isoliert. Er ist ein künstlicher Zucker, der als Süßungsmittel in unzähligen Produkten zu finden ist.

Künstliche Fruktose trickst das Gehirn aus und damit wären wir wieder bei ernstzunehmenden „gewichtigen“ Folgen.

Nicht täuschen lassen! Fruchtzucker in industriellen Produkten ist künstliche Fruktose!

6. Antibiotika

Sie werden zur Behandlung von Infektionen eingesetzt. Sie sollen die bösen Bakterien töten. Sie sind aber „Rambo“. Sie töten auch die guten. Die Balance von guten und bösen Bakterien im Darm ist von immenser Bedeutung für unsere Gesundheit. Dort entscheidet sich Leben oder Tod, wie auch die Schulmedizin inzwischen anerkennt. Antibiotika bringen den Hormonhaushalt durcheinander und unser „Darmhirn.“ Sie verursachen Gewichtszunahme.

Wer viel Fleisch aus nicht artgerechter Haltung verspeist, hat eine Unmenge Antibiotika mit aufgenommen. Die Tierbestände werden damit geimpft. Sonst ist Massentierhaltung nicht möglich. Es wird tonnenweise dem Futter zum Mästen der Tiere beigemischt.

Nur bei lebensbedrohlichen Infektionen einnehmen!

Hände weg von denaturierten, (stark verarbeiteten) industriellen Produkten, Fertignahrung schlechthin.

Darin sind eine Menge dieser hier genannten synthetischen Stoffe vorhanden. Und noch weit aus mehr.

Leider hat sich noch keiner die Mühe gemacht, eine Tabelle für Nahrungsmittel anzulegen, entsprechend ihrer toxischen Wirkung auf unser Gehirn. Es gibt aber schon Studien über dieses Thema.

In ferner Zukunft ist dafür der Nobelpreis sicher.

Hoffentlich, bevor sich die Menschheit dank ihrer Industrieprodukte selbst vergiftet hat.

Wir dürfen uns andererseits nicht verrückt machen. Manches lässt sich nicht umgehen. Das Wissen darum verhindert aber einen leichtfertigen, unbedachten Umgang mit den Giften.

Es gehen ständig „Aufschreie“ durchs Land.

Vor Jahren mit Asbest und Formaldehyd. In Zukunft werden noch mehr Studien Gifte aufdecken.

Es ist wie bei der Software. Hat sie ein Hacker geknackt, muss die Branche sich etwas Neues einfallen lassen.

So ist es auch in der Nahrungsmittelindustrie. Die lassen sich was einfallen.

Da können wir „Gift“ drauf nehmen.

Wenn Du wachsam beim Nahrungsmiteleinkauf und bei der Zubereitung bist und die genannten Stoffe weitgehend meidest, dann bringst du deinen Brillanten zum Funkeln. Dein Körper erstrahlt in neuem Glanz. Energie, Attraktivität, Gesundheit und eine dauerhaft schlanke Linie sind dir gewiss.

8.Kapitel

Deinen Brillanten wieder und wieder polieren

Die Beachtung des Säure- Basen- Haushaltes.

9 nützliche Tipps, falls beim Entschlacken Unwohlsein auftritt.

Wie du schlank bleibst und dich immer wohler fühlst, deine Lebensqualität stetig steigt.

Wie erhältst du Schwungkraft und Leichtigkeit bei deinem Vorhaben?

Wie verhinderst du Gereiztheit und Angst ?

► Das Nervensystem braucht Basen

Beachtung des Säure-Basen-Haushaltes zur Vermeidung von Rückvergiftung beim Abbau von Schlacken

Alle Organe, alle Zellen in unserem wundervoller Körper brauchen zum Funktionieren ein bestimmtes Milieu. Am besten einen pH- Wert von 7,4. Verschiebt sich der nach oben, spricht man von Alkalose, Verschiebung zu den Basen. Verschiebt er sich nach unten 7,35 und darunter spricht man von einer **Azidose**, Verschiebung zu den Säuren. **Diesen Zustand haben die meisten Menschen mit der gängigen**

europäischen Mischkost. Diesen Zustand haben auch die meisten dicken Menschen. Das ,was da an überschüssigen Pfunden an dir hängt, ist übersäuertes Gewebe. Du hast dich vorwiegend mit sauren Nahrungsmitteln ernährt. Sonst hättest du nicht dieses Übergewicht. Der Körper muss aber für sein Funktionieren einen o.g. pH-Wert haben. Er ist ständig bemüht, die Säuren zu neutralisieren.

Er neutralisiert die Säuren dadurch, dass er sich basische Minerale raubt, wenn wir sie nicht mit der Nahrung zuführen. Die raubt er aus den Knochen oder dem Gewebe. Er holt sich dort Kalzium, Magnesium, Kalium und weitere Spurenelemente. Er plündert so lange, bis nichts mehr zu holen ist.

Ein unlauterer Wettbewerb, um Säuren zu neutralisieren. Was folgt sind Probleme mit dem gesamten Stützapparat und mit den Zähnen.

Überprüfe deinen pH-Wert :

Kaufe Dir in der Apotheke Lakmusstreifen. Beim morgentlichen Wasserlassen benetze einen Streifen mit Urin. Dann kannst du den pH-Wert ablesen und weißt Bescheid.

Jede Mahlzeit sollte im Organismus eine Basenflut auslösen, um das Milieu zu erhalten. Das macht sie aber nicht, wenn wir überwiegend saure Nahrungsmittel essen. Wir fallen aus dem Gleichgewicht hin zu einer Azidose.

Jede Übersäuerung des Organismus führt irgendwann zu Zivilisationskrankheiten.

Der Biorhythmus des Menschen ist eingeteilt in Nahrungsaufnahme, Verdauung und Entgiftung. Die Entgiftungsphase geht bis in den Vormittag hinein. Stören wir die mit üppigem Frühstück belasten wir den Stoffwechsel zusätzlich.

Essen wir zu spät am Abend sehr üppig Nahrung in keiner guten Kombination, ist in der Nacht die Verdauung gestört. Abgesehen davon, dass es ansetzt, wachen viele Menschen nachts durch die Säureflut auf. Als junger Mensch kann man das noch kompensieren. Ältere Menschen schlafen sehr schlecht dadurch.

Hilfreich bei kleinen „Ausrutschern“ sind Basentabletten

Was geht es dich beim Körperfett verbrennen an?

Es gibt einen Teufelskreis bei deinem Vorhaben. In vielen Büchern, kostenfreien Internettipps, bei Diäten, bei gekauften Produkten zum Abnehmen spricht ihn keiner an. Wie auch! Du sollst das Zeug für die nächste Diät wieder kaufen. Diätprodukte sind ein Milliardengeschäft.

Sie produzieren alle zusätzlich Säuren im Körper.

Auch deshalb kann nie eine Diät zu einem gesunden schlanken Körper führen und das erreichte Gewicht halten. Der Körper hat keine Kraft das durchzuhalten oder nur für eine kurze Zeit.

Wenn Du Fett verlierst, werden immer die angelagerten Säuren freigesetzt. Säuren sind wie der Name sagt, äußerst aggressiv. Ein übersäuerter Körper neigt u.a.zu Entzündungen, Haut-und Haarproblemen, Gelenkproblemen, Müdigkeit und mangelnden Elan.

Wie wirst du mit den Säuren fertig?

Dein Körper ist schon übersäuert. Dazu kommt zusätzlich die Säure von den Abbauprodukten der Fetteinlagerung. Doppelte Säurenflut ist angesagt!

Nun werde deshalb nicht sauer!

Ich habe es geschafft, viele andere auch!

Du bekommst es in den Griff!

Drucke dir aus dem Internet eine, besser mehrere Tabellen aus. Gib bei Google ein: Säure-Basen Tabelle für Nahrungsmittel.

Es gibt verschiedene Anbieter. Nicht alle sind sich einig, was z.B. die Wertigkeit bei Milchprodukten angeht. Deshalb vergleichen!

Generell wirst du folgendes sehen:

Alle Nahrungsmittel sind Säurebildner, nur in der Höhe unterschiedlich. Die größten Säureproduzenten sind z.B. Schweine- und Rindfleisch, Hühnerei und Hartkäse.

1. Basenlieferer sind Obst, frisch gepresste Obst- und Gemüsesäfte, Gemüse, stilles Wasser und Kräutertee aus einem Kraut.

In den Basenlieferern sind viele Enzyme, die der Stoffwechsel als Turbo braucht. Bei einem langsamen Stoffwechsel passiert nicht wirklich das „Pfundepurzeln“

Alleine deshalb sagt dir dein gesunder Menschenverstand, was du für Nahrungsmittel bevorzugen solltest. Wenn du saure isst, wie z. B. ein Stück Fleisch, dann halte es klein und kombiniere mit viel Gemüse. Dann bist du auf der sicheren Seite.

Abbauprodukte deines Fettberges können zu Rückvergiftung des Blutes führen, wenn die Organe (Leber, Niere, Darm) den Abtransport nicht schaffen.

Deshalb unterstütze deine Organe.

Nur keine Angst davor!

Ich habe ein einfaches preiswertes Mittel benutzt. Es hat sich tausendfach bewährt.

2. Kaufe dir im Drogeriemarkt oder Reformhaus Heilerde fein zur inneren Anwendung.

Diese Erde bindet Toxine, die in der Blutbahn kreisen und dich müde machen könnten. Sie hat noch eine weitere Funktion.

Sie verhilft abends eingenommen (ein Messlöffel in Wasser) zu Stuhlgang nach dem Aufstehen. Damit bist du alle über Nacht freigesetzten Schlacken und Toxine auf elegante Weise los.

Heilerde ist auch sehr heilsam zum Stoppen von Durchfall und Erbrechen. Da braucht man mehrere Löffel. Gleichzeitig führt sie Mineralien zu. Heilerde ist für unsere Familie ein Begleiter für jeden Auslandsurlaub.

Ein weiteres Mittel, Toxine einzufangen, sind Spirulina-Algen. als Presslinge oder Pulver zu erwerben.

3. Viel stilles Wasser trinken (zwei bis drei Liter pro Tag), auch aus der Leitung.

Das Wasser verdünnt die Toxine, wirkt außerdem basisch und ist das Transportsystem für die Schlacken.

Wasser solltest Du über den Tag verteilt immer wieder trinken, nicht plötzlich drei Gläser herunterstürzen. Das ist wie ein Guss auf einen heißen Stein. Es verdampft und wird nicht aufgenommen. Stell dir deine Tagesration an Flaschen auf und trinke sie Schritt für Schritt aus, egal an welchem Arbeitsplatz du dich befindest.

4. Ein weiterer Tipp ist die Zuführung eines Enzympräparates. Bei ausreichender basenreicher Ernährung ist das Milieu gesichert. Jeder Körper reagiert aber verschieden. Bei mir hat das z. B. Anfangs nicht ausgereicht, um den Körper optimal zu versorgen. Ich hatte bereits die Säuren im Bindegewebe eingelagert und dadurch u.a. Schmerzen und Rheuma.

Kaufe dir, falls die morgentliche Kontrolle negativ ausfällt, ein natürliches Präparat mit Bromelain und Papain (Enzyme der Ananas und Papaya). Nimm die vorgeschriebene Menge eine halbe Stunde vor dem Essen.

So werden die Säuren zusätzlich neutralisiert. Außerdem helfen die konzentrierten Enzyme den Stoffwechsel anzukurbeln und im vierten Gang Fett zu verlieren.

5. Bürstenmassage

Trockene Bürstenmassage am Morgen beschleunigt das Ausschwemmen von Toxinen.

Die meisten Ablagerungen von der Nacht hat der Mensch an den Fußsohlen, Unterschenkeln und auf der Zunge. Das Abkratzen der Zunge mit einem Löffel vor dem Zähneputzen sollte zur Gewohnheit werden.

Besorge dir eine Körperbürste mit Naturborsten und los geht es!

Bürste deinen Körper, Arme und Beine immer zum Herzen hin 2-3 Mal.

6. Bewegung und Saunagänge

Hier meine ich weder Hanteln schwingen, noch Wettkampfsport, noch Joggen.

Dicke Menschen bewegen sich nicht so gerne. Die Gelenke sind schon durch das Gewicht stark beansprucht. Wer aber nur wenig Übergewicht hat und sowieso eine Sportart betreibt, der betreibt sie natürlich weiter.

An dieser Stelle hat Bewegung eine andere Aussage. Du brauchst jeden Tag eine moderate Bewegung, damit der Körper, speziell die Lymphe alle giftigen Stoffe aus deiner „Abraumhalde“ ausscheiden kann. Durch Bewegung kommt die Lymphe in Fluss und kann ihre Aufgabe erfüllen. Lymphstau sieht jeder z. B. an seinem aufgedunsenen Gesicht unter den Augen am Morgen.

Einfache Bewegungen, die dir Spaß machen oder sich sinnvoll in den Tagesablauf einbauen lassen sind zu begrüßen. Zu einem tollen Hit einfach in der Wohnung tanzen oder öfter in eine Disco gehen. Gymnastische Übungen ausführen, Treppen benutzen statt Fahrstuhl, Fahrrad fahren, gehen statt fahren.

Eine einfache lustige, aber effiziente Methode ist mit dem Springseil hüpfen. Nicht hoch, sondern flach 1-2 cm über dem Boden. Du brauchst nur die Zehenspitzen abzuheben, so dass das Seil durchläuft. Allerdings sollten es um die 100

Durchschläge sein. Weniger für den Anfang ist auch gut. Du kannst dich steigern!

Sehr zu empfehlen ist die Anschaffung eines Minitrambolins. Es schont die Gelenke, falls du sehr schwer bist. Es bringt durch einfache Hüpfbewegungen die Lymphe

nach unten. Es vermittelt Spaß und Energie .
Es ist bezahlbar, lässt sich zusammenklappen und passt in jede Ecke.

7. Ein Glas heißes Wasser

nach dem Aufstehen regt gleich den Stoffwechsel an und hilft beim „Abschmelzen.“

8. Alkohol meiden

Er schwächt zusätzlich die Leber. Die hat jetzt damit zu tun, den Abraum zu filtern.

9. Spirulina- Alge einnehmen. Sie fängt die Toxine im Blut. Sie hat die ähnliche Wirkung wie Heilerde, ist nur teurer.

9. Kapitel

Bewegen und ein neues Profil modellieren für einen Megaerfolg.

*Hurrah, du hast neue Gewohnheiten und damit eine neue Lebensweise entwickelt.
Dein neuer gesünderer Lifestyle ist dir in Fleisch, Blut und Gehirn übergegangen.
Die Funktion des Sports beim Schlankwerden und beim Schlankbleiben.
Wichtige Bewegungshinweise!*

Wenn du dein Wunsch-Traum-Wohlfühl-Ideal-Gewicht, wie immer du es nennen möchtest mindestens drei bis fünf Monate gehalten hast, hat der Körper dafür ein „Gedächtnis“ entwickelt. Das ist kein Scherz.

Wir wissen, dass der Körper ein Schmerzgedächtnis, so auch ein Gewichtsgedächtnis hat.

Wenn du dich weiter nährstoffreich mit lebendigen natürlichen Lebensmitteln ernährst, steht deinem Schlank bleiben nichts mehr im Wege.

Dazu kommt, dass du völlig neue, positive Ess- und Verbrauchergewohnheiten entwickelt hast. Du hast dadurch erstmals in deinem Leben dieses Gefühl der Leichtigkeit, Vitalität, Gesundheit und Attraktivität kennengelernt. Dein Umfeld hat darauf positiv reagiert. Das wirst du um keinen Preis der Welt mehr eintauschen wollen.

Wenn du bei Feiern Nahrung durcheinander isst, weißt du was passiert und wie du es am nächsten Tag ausgleichen kannst.

Der letzte Pfeiler des Grips - Programms ist die Bewegung.

Viele Bücher gibt es darüber, was die besten Sportarten für das Abnehmen sind.

Ich muss sagen, dass dieses Thema ein eigenes E- Book Wert ist.

Nicht nur wegen meinem Hochschuldiplom für Sport, sondern auch privat fesseln mich bestimmte Sportarten bis auf den heutigen Tag.

Ich habe folgende Erfahrung als Trainerin und Übungsleiterin bei allen Altersklassen gemacht: Gerade die Menschen, die es am nötigsten haben, stehen mit dem Sport auf Kriegsfuß. Sie sind schlichtweg Bewegungsmuffel.

Bewegung hat eine unterstützende Funktion beim Abnehmen, beim Schlankwerden und Schlankbleiben. Das steht einfach fest.

Wir haben bereits besprochen, wie wichtig eine moderate Bewegung für den Abtransport deiner abgelagerten Schlacken aus dem Körperfett ist. So naiv ist keiner, dass er glaubt, Fettberge lösen sich in Luft auf ohne irgendwelche Auswirkungen. Du kannst diese aber durch regelmäßige Bewegung sehr gering halten.

Du brauchst zum Glück nicht zum Hochleistungssportler mutieren. Jeder Mensch ist verschieden. Der Eine trainiert lieber für sich alleine. Ihm ist es zu zeitaufwendig in ein Studio zu gehen. Der Andere fühlt sich alleine verloren und bekommt in der Gruppe mehr Antrieb. Finde das passende für dich heraus. Am günstigsten ist die Kombination von beiden Möglichkeiten.

Wie unterstützt du mit Bewegung dein Ziel?

Suche dir, wie im Kapitel 8 besprochen, Bewegungen für dich heraus, die du jeden Tag unabhängig von Zeit und Ort in deinen Tagesablauf integrierst.

Schließe dich einer Gruppe Gleichgesinnter an, egal im Studio oder auf Privatbasis. Wichtig ist das regelmäßige Treffen. Du weißt, was man regelmäßig mindestens vier Wochen tut, schleift sich ein.

Die wichtigsten Fettverbrenner- Sportarten

- **Laufen, Joggen** wäre das effektivste und kostet nichts außer Laufschuhen, da ist sich die Fachwelt einig. Seien wir mal ehrlich, wer läuft mit 20 kg Übergewicht und davon deformierten Gelenken oder Bandscheibenproblemen?
- **Walken, Nordic Walking**, scharf gehen mit Stock, der neue Trend eines findigen Skistockherstellers ist in. Es ist zu empfehlen. Es schont mehr die Gelenke.
- **Tanzen** ist träumen mit den Füßen. Wer gerade aus laufen kann, kann auch tanzen. Wer keinen Partner für Paartänze hat findet bestimmt einen. Frage bei „James“ nach! Zumba, Aerobic, Bodystyle, Bauchtanz, Irish Folk findet ohne Partner statt. Die Palette ist riesig, wenn du nicht gerade auf der Alm wohnst. Da hält dich der Gang ins Tal und wieder hinauf fit. Wichtig ist der Spaß dabei und Lachen – Lachen – Lachen
- **Rad fahren in der Natur oder Spinning im Studio**
- **Paddeln, rudern**
- **Skaten (Inline Skating im Sommer, Schlittschuh- oder Skilanglauf im Winter)**

- **Schwimmen**
- **Aqua-Fitness / Aqua-Jogging**
- **Fitness- und Krafttraining**

Für die Ausformung, Modellierung deiner neuen Silhouette bietet sich folgendes an:

- **Die Cantieni – Methode**
- **Pilates**
- **Gymnastikprogramm Bauch – Beine – Po**
- **Die fünf Tibeter**
- **Yoga**
- **Krafttraining**

An erster Stelle sollte immer eine Sportart stehen, wo der Spaßfaktor für dich am höchsten ist.

Wenn du leichter bist und dann Sport um des Sportes Willen machst (Flow-Effekt), können extremere Sportarten auf deiner Liste stehen.

An dieser Stelle wünsche ich Dir bei deinem Ziel: Abnehmen, schlank werden und bleiben von Herzen den allerbesten Erfolg.

Es hat mir Spaß gemacht, für dich meine Erfahrungen und mein Wissen aufzuschreiben und dich auf einem Stück Weg zu begleiten. Es ist mir eine große Freude, dir bei deinem Vorhaben helfen zu können.

Du wirst in der Zielgeraden belohnt mit einer höheren Lebensqualität, mit Mega-Energie, einem attraktiveren Aussehen und einem gesünderen Körper.

Fang jetzt an – es lohnt sich!

Deine Schlank- Fibel enthält jetzt folgende individuelle Aufzeichnungen, auf die Du ständig zurückgreifen kannst:

- ▶ **Analyse der Ursachen**
- ▶ **Was fehlt mir, wofür habe ich Essen als Ersatz gesehen**
- ▶ **Glasklare Zielsetzung, Etappenziele**
- ▶ **Beispiele für Affirmationen**
- ▶ **Welche hinderlichen Gewohnheiten werde ich ändern**
- ▶ **Meine „Gute-Laune-Wünsche“**

QUELLEN

BÜCHER UND FACHARTIKEL, DIE ICH FÜR DICH GELESEN HABE

ALLEN, JAMES. „Heile deine Gedanken“, Lüchow Verlag, 2008

BÄNZIGER, ERICA.VASEY, CHRISTOPHER: „Abnehmen mit dem Säure-Basen Gleichgewicht“, Midena Verlag Augsburg, 1996

CSIKSZENTMIHALYI, MIHALY: „Flow“, 3. Auflage, Stuttgart: Klett-Cotta, 1993

DIAMOND, HARVEY UND MARILYN: „Fit fürs Leben“, Goldmann Verlag, München 1986

EHRET, PROF. ARNOLD: „Die Schleimfreie Heilkost“, Waldthausen Verlag, 11 Auflage 2000

HUDSON, DR. PAUL: „20 Jahre länger leben“, Quality Counts, London 2010

MURPHY, JOSEPH: „Die Macht ihres Unterbewusstseins“, 1962

ROBBINS, ANTHONY: „Das Robbins Power Prinzip“, Ullstein Verlag, Berlin , 1994

SCHATALOVA, GALINA: „Wir fressen uns zu tode“, Goldmann Verlag, München 2002

SEEMANN. WELLMANN: „Das egoistische Gehirn“, Welt der Wunder, 5/12

WANDMAKER, HELMUT: „Willst du gesund sein? Vergiß den Kochtopf“, Waldhausen Verlag 1988

Autorin

Die diplomierte Sportwissenschaftlerin hat über zwanzig Jahre als Pädagogin und Trainerin mit zahlreichen Menschen gearbeitet.

Sie selbst machte vor Jahren die Erfahrung, dass all die sportlichen Aktivitäten bei ihr und bei anderen Menschen zwar viel bewirkten, aber nicht ausreichend waren für eine dauerhafte schlanke Linie und gesundheitliches Wohlbefinden.

Deshalb beschäftigt sie sich seit vierzehn Jahren intensiv mit Ernährungsfragen, wissenschaftlichen Erkenntnissen der Gehirnforschung und mit den Faktoren für eine gesunde, bewusste Lebensweise.

Die Autorin befreite sich durch ihr Wissen dauerhaft von Gewicht, Asthma, Migräne, Rheuma und Rückenbeschwerden.