

## Diät

Unser Körper passt sich an. Es ist ein Irrglaube, daß manche Menschen essen können was sie wollen, ohne zuzunehmen und andere schon wenn sie ein Stück Kuchen ansehen ein Kilo mehr auf die Waage bringen.

Obwohl es eine Tatsache ist, daß einige Menschen relativ viel essen und Ihr Gewicht halten und andere sehr wenig essen und trotzdem zunehmen, kann man davon ausgehen, dass sich der Organismus bei allen ziemlich ähnlich verhält.

Von verschiedenen Stoffwechselstörungen abgesehen, ist jede Gewichts-Zu oder Abnahme eine optimale Anpassung des Körpers an die äußeren Einflüsse.

Je weniger man isst, desto mehr Reserven wird der Körper anlegen! Es empfiehlt sich, den Körper immer ausreichend mit allen Nährstoffen zu versorgen, um Stoffwechselstörungen vorzubeugen und das Anlegen von Reserven überflüssig zu machen.

Man sollte an den Mangel denken, so löst man den selben Mechanismus aus, wie wenn man einen Mangel tatsächlich erleidet! Das bedeutet automatisch Stress für den Organismus mit allen negativen Folgen!

Es ist wichtig sich spielerisch und mit Freude zu bewegen. Damit erhöht man den Grundumsatz und die Ausschüttung von Glückshormonen.

Von Vorteil wäre die Muskulatur zu kräftigen. Auch dadurch erhöht man den Grundumsatz, verbessert die Haltung und beugt Gelenk und Rückenschmerzen vor.

### Mangelernährung und Radikalfängerdefizite:

Durch jahrelange Ernährungsfehler produzierte Übersäuerung des Gewebes löst umfangreiche Stoffwechselstörungen hervor, die den Körper zwingen, die Schlacken die nicht abgebaut werden können, mit Fett abzuf puffern um größere Schädigung des Gewebes zu verhindern.

Gemeinsam ist bei fast allen Diäten, dass sie im Ergebnis Mangel- oder Fehlernährung beinhalten.

Wird also eine Abmagerungskur oder sonstige Diät durchgeführt, sollte unbedingt darauf geachtet werden, daß durch antioxidative Nahrungsergänzung einer gewissen "Selbstvergiftung" entgegengewirkt wird.

Die reduzierte Kost während der Diät führt ohnehin schon zu Defiziten an Antioxidanten, weil der Stoffwechsel auf "Sparflamme" geht, die Leber weniger Radikalfänger produziert.

Der erhöhte Schadstoffanfall während einer Abmagerungsdiät entsteht durch Kalorienreduzierung. Erklärend hierzu: Ein Fettüberschuß ist u.a. deswegen kritisch, weil er den Organismus auf mehreren Ebenen schwächt. Wichtig ist bei der hier interessierenden Betrachtung die Tatsache, daß die vom Körper gebildeten Fettdepots auch als Zwischenablage für lipophile (fettliebende) Schadstoffe benutzt werden. Bei jeder Kalorienreduzierung, die zur Auflösung der Fettdepots führt, werden diese Gifte wieder freigesetzt und belasten den ohnehin schon geschwächten Organismus. Das Radikalfängerdefizite und insbesondere Q10-Defizite durch Diäten begünstigt werden, ist durch entsprechende Labormessungen wissenschaftlich erhärtet.

Wie man aber auch weiß, ist ein Defizit an Mikronährstoffen ein Gefahrenpunkt erster Ordnung für unsere Gesundheit.

Auf keinen Fall sollte man gegen seinen Körper kämpfen, sondern erlernen ihn zu Verstehen.

Die bekanntesten Radikalfänger sind Vitamin E und Vitamin C:



## **Diäten und der JOJO-Effekt:**

---

Es ist vollkommen gleichgültig, wie die Diät heisst, sie löst immer den selben Anpassungsmechanismus aus.

Durch die Reduktion der Nahrungsaufnahme erhält der Körper das Signal "Hungersnot". Um eine, für das Überleben notwendige Energiereserve nicht sofort aufzubrauchen, reagiert der Körper mit einer Absenkung des Grundumsatzes. Der Stoffwechsel wird optimiert und schaltet auf Sparflamme. Der Grundumsatz kann dabei bis zu 40% absinken.

In weiterer Folge wird Muskulatur abgebaut um auch hier noch Energie einzusparen. Sobald man wieder ausreichend isst, werden zunächst einmal die Fettreserven vergrößert um für eine weitere "Hungerperiode" besser gerüstet zu sein. Dadurch wird das Gewicht natürlich wieder ansteigen und oft über das Ausgangsgewicht hinaus. Man kann diesen Vorgang wiederholen und hat immer das selbe Ergebnis, egal mit welcher "Diät". Man verändert mit jedem mal das Verhältniss von aktiver Körpermasse (Organe, Muskulatur) zu passiver Körpermasse (Fett) zu gunsten der passiven Körpermasse. Im Klartext: Man erhöht den Körperfettanteil!

## **Psyche-die Lösung:**

---

Man sollte erlernen mit Freude zu Leben. Wenn man ständig daran denkt, dass man vom essen zunimmt, so wird es auch so sein. Wenn man daran denkt, dass man nicht soviel essen darf, gibt man dem Körper das Signal "reserven anlegen".

## **Ernährung:**

---

Der Körper muss immer ausreichend mit allen Nährstoffen versorgt werden. Es sollten öfter eine Kleinigkeit zwischendurch gegessen werden! Wenn man über einen längeren Zeitraum den Körper nicht mehr mit Kohlenhydraten versorgt, kommt man in die gleiche Stoffwechselsituation wie bei einer Diät. Der Körper sollte mit ausreichend Vitamin C versorgt werden! Vitamin C ist das einzige Vitamin, daß wir auch bei einer ausgeglichenen, abwechslungsreichen Ernährung kaum ausreichend zuführen können. Es empfiehlt sich genug zu trinken! Damit der Stoffwechsel funktionieren kann benötigt man mindestens 2,5 Liter pro Tag!!



## **Bewegung:**

---

Ohne Bewegung erschlafft die Muskulatur und wird, da man sie ja nicht benötigt wird, abgebaut. Dadurch verringert sich aber auch der Grundumsatz und bekommt Schwierigkeiten den Organismus ausreichend mit Nährstoffen zu versorgen, ohne dabei gleichzeitig zuviel Energie aufzunehmen, die dann nicht mehr verbraucht wird und dann als Fett gespeichert wird. Es empfiehlt sich die Muskulatur zu kräftigen und man sollte sich mindestens eine halbe Stunde pro Tag an der frischen Luft bewegen.

Sehr gute Erfolge erzielt man durch die Kräftigung der Beinmuskulatur. Wenn man es sich zusätzlich angewöhnt Treppen zu steigen oder mal ein paar Meter mehr zu Fuss geht, verbraucht man ungleich mehr Energie und es beginnt Spaß zu machen sich zu bewegen



## **Ziele und Vorgehensweise:**

---

Man braucht ein Ziel! Je intensiver man sich das Bild vorstellt und je mehr man sich damit identifiziert desto wahrscheinlicher ist es, dass man es auch erreicht. Man sollte sich kurzfristige Ziele setzen, die man schnell erreichen kann, da man sonst die Motivation verlieren kann. Es empfiehlt sich mit dem Flüssigkeitshaushalt zu beginnen. Es sollte mindestens 2,5-5 liter/Tag getrunken werden. Man erkennt schon nach kurzer Zeit eine Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens.

Gleichzeitig kann man den Körper mit 3-5 Gramm Vitamin C versorgen. Das hat noch viele weitere Vorteile über die im Bereich Gesundheit noch näher eingegangen wird.

Die Ernährung sollte langsam umgestellt werden. Als ersten Schritt könnte man damit beginnen Weißmehl durch Vollkornprodukte zu ersetzen.

Dabei darf man nicht vergessen, darauf zu achten, dass das Essen auch weiterhin schmecken sollte. Wenn man etwas isst, weil es "gesund" ist, dann werden man es nicht sehr lange machen und wird eine dauerhafte Umstellung verfehlen.

Der nächste Schritt könnte z.B. eine gründliche Entsäuerung und Remineralisierung sein. Auch das ist eine Maßnahme, deren Erfolg sehr schnell wirkt. Von weiteren gesundheitlichen Vorteilen abgesehen, wird es sich auch im Stoffwechsel bemerkbar machen und sich dem Ziel wieder einen Schritt näher bringen.

Als nächstes kann man damit beginnen, jeden Tag eine Stunde PowerWalking zu machen. (oder auch jede andere körperliche Betätigung)

Weiterhin empfiehlt sich die Muskulatur zu stärken und damit den Grundumsatz zu erhöhen. Durch die Regeneration nach einem Krafttraining hat man automatisch auch einen erhöhten Grundumsatz. Je nach Ernährungsgewohnheiten, ist es durchaus auch sinnvoll am Anfang mit Nahrungsergänzungen zu arbeiten.

## **Erfolgsgarantien:**

---

Erfolg ist nichts weiter als das, was erfolgt. Wenn man die richtigen Ursachen setzt, wird auch der gewünschte Erfolg erzielt. Aber auch wenn man die falschen Ursachen voraussetzt, wird man Erfolg haben. Auf jede Ursache erfolgt nämlich etwas. Es liegt an einem selbst, die Ursachen für den Erfolg zu setzen.

Essen, Trinken, Denken und Handeln muss man selbst. Wieviel man tut, liegt bei jedem selbst. Je mehr man umsetzt, desto schneller kommt man ans Ziel.

Welches Ziel man sich setzt und wie schnell man dieses erreichen will muss man selbst entscheiden.

Es gibt noch viele "Tricks" um das Gewicht schnell zu ändern. Die Grundsätze bleiben aber immer die selben.

Man kann natürlich durch Intensives Training, Ernährung und evtl. Technischen Hilfsmitteln noch wesentlich mehr machen als hier beschrieben.

Der wichtigste Grundsatz ist immer daren zu denken, alles was man tut sollte Spaß machen und die Lebensqualität steigern. Wenn seine Lebensqualität darunter leidet, dann macht man das allerwichtigste Falsch.

## Körperfettanteil:

---

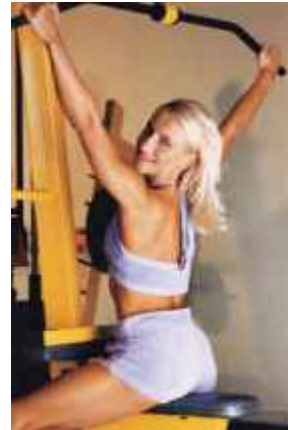
Hier werden die häufigsten Fehler gemacht. Oft wird in Fitness Studios oder von vielen Beratern ein FATBURN Training empfohlen. Geht man davon aus, dass dieses Training optimal durchgeführt wird. D.H. man trainiert im optimalen Bereich mit einer entsprechenden Kontrolle um eine optimale Fettverbrennung zu erreichen.

Beispiel: männlich, 70kg im optimalen Bereich werden ca. 600kcal/h verbraucht, davon sind 50% aus der Fettverbrennung, das entspricht 300kcal/h Fettkalorien. Das sind bei einem Brennwert von ca. 7,5kcal/gramm etwa 40gramm Fett.

Um 400 gramm Fett zu verbrennen müsste man also mindestens 10 Stunden trainieren. Bei einem täglichen Training von 1 Stunde kommt man so auf ca. 1,2 kg im Monat.

Doch wer trainiert täglich mindestens eine Stunde?

Aber eine Dauerhafte Lösung ist das in den seltensten Fällen. Mit Muskelaufbautraining kann man bei 30 min 3x/Woche wesentlich effektiver etwas erreichen. Man wird dadurch keine Muskelberge züchten, sondern vielmehr durch Aufbau von Muskulatur den Grundumsatz erhöhen. Je mehr Muskulatur vorhanden ist, desto mehr Energie verbraucht man. Wenn man dann zusätzlich noch Fatburn training macht, hat man das als zusätzlichen nutzen. Als Nebeneffekt bekommt man ein gutes Körpergefühl das ungemein motivierend sein kann obwohl keine grossen Erfolge auf der Waage zu sehen sind.



## Auswirkungen:

---

Neben der Entlastung der Gelenke und einer besseren Haltung wird auch noch dauerhaft aktive Körpermasse aufgebaut die dann später mit noch geringerem Aufwand gehalten werden kann. Damit kann langfristig das Gewicht gehalten werden und man braucht sich keine Gedanken über JOJO-Effekte oder Diäten zu machen.

## 15 Tipps und Kniffe:

---

Befolgt man nur ein paar- so purzeln schon bald die Pfunde.

- 1. Alles ist erlaubt:** Man sollte sich nie sein liebstes Leckerli verbieten. Wenn man auf die Menge achtet ist es kein Drama. Dabei empfiehlt es sich das schlechte Gewissen zu vergessen.
- 2. Hilfestellung von Partnern:** Es empfiehlt sich einen Partner oder den Partner um Hilfe zu bitten. Die Solidarität und sein Wohlwollen ist ein wichtiger Faktor durchzuhalten.
- 3. Leere Teller:** Die Einstellung, der Teller muß leer gegessen sein, sollte vergessen werden. Es empfiehlt sich sein Sättigungsgefühl neu zu erlernen. Aufhören mit dem essen wenn man satt ist und nicht wenn der Teller leer ist.
- 4. Futtern im gehen und stehen:** Es ist wichtig beim essen zu sitzen und nicht die Mahlzeit beim gehen zu verschlingen (z.B. beim kochen oder einkaufen). Einerseits verliert man schnell den Überblick wieviel man gegessen hat und andererseits setzt das Sättigungsgefühl beim gehen oder stehen später ein.
- 5. Kleine Portionen:** Wie schon im ersten Punkt erwähnt darf man alles essen. Wenn man die Portionen minimiert kann man ruhig schlemmen.

**6. Schlusspunkt setzen:** Nach dem Essen empfiehlt es sich einen Schlusspunkt zu setzen. Zähneputzen oder eine andere Riete soll helfen sich innerlich darauf einzustellen, dass die Mahlzeit abgeschlossen ist und man nicht noch etwas futtert.

**7. Einfach Essen:** Es ist sehr wirkungsvoll einfach nur zu essen. Keine Zeitung, fernsehen oder etwas das ablenken könnte. Dadurch stellt sich das Sättigungsgefühl eher ein und man lernt richtig zu schmecken und das Essen wieder mehr zu genießen.

**8. Keine Hamsterkäufe:** Süßigkeiten, Chips und Kalorienbomben sollten nur in geringen Mengen eingekauft werden. Wer einen Schrank voller Leckereien hat wird ihn auch schnell wieder leeren. Wer mit vollem Magen einkaufen geht entwickelt keine so grossen Gelüste nach den so beliebten Snacks.

**9. Vorsicht bei Buffets:** Auch wenn alles lecker aussieht und man alles probieren möchte, sollte man den Überblick behalten was man schon einmal genommen hat und wieviel davon.

**10. Nachtaktivität:** Die letzte Mahlzeit sollte nicht nach 20 Uhr eingenommen werden. Auch die Schränke sollten geschlossen bleiben. Eine halbe Tüte Chips birgt 400 Kalorien und ca. 30 Gramm Fett.

**11. Kantineessen:** In Kantinen und Restaurants ist es besonders schwer sich gesund und fettarm zu essen. Es empfiehlt sich, sein Essen öfter selber zu kochen. Man entdeckt die Freude am kochen und genießt das Essen umso mehr.

**12. Beeinflussung:** Wenn man mit Personen isst die nicht auf ihre Ernährung achten und der Futterneid aufkommt, empfiehlt es sich, eher allein zu essen um sich nicht beeinflussen zu lassen.

**13. Zuckerfrei:** Ein Trick bei seiner Ernährung wäre alle zuckerhaltigen Lebensmittel zu reduzieren. Alternativen wie Nüsse, Salzstangen oder Früchte können ohne Bedenken verzehrt werden.

**14. In Ruhe essen:** Viele Menschen kommen erst beim Essen erst zur Ruhe. Dadurch wird oft mehr verzehrt als nötig. Also eine wichtige Regel wäre: Vor dem Essen erst zur Ruhe kommen und dann loslegen.

**15. Die Reiz-Mahlzeit:** Die Mahlzeiten sollten die Geschmacksnerven reizen und nicht nur als Einheitsbrei gelten. Damit wird das Bedürfnis nach zusätzlichen Reizen also Snacks gemindert. Durch Kräuter, Früchte oder Asia-Food können die normalen Mahlzeiten aufgewertet werden.