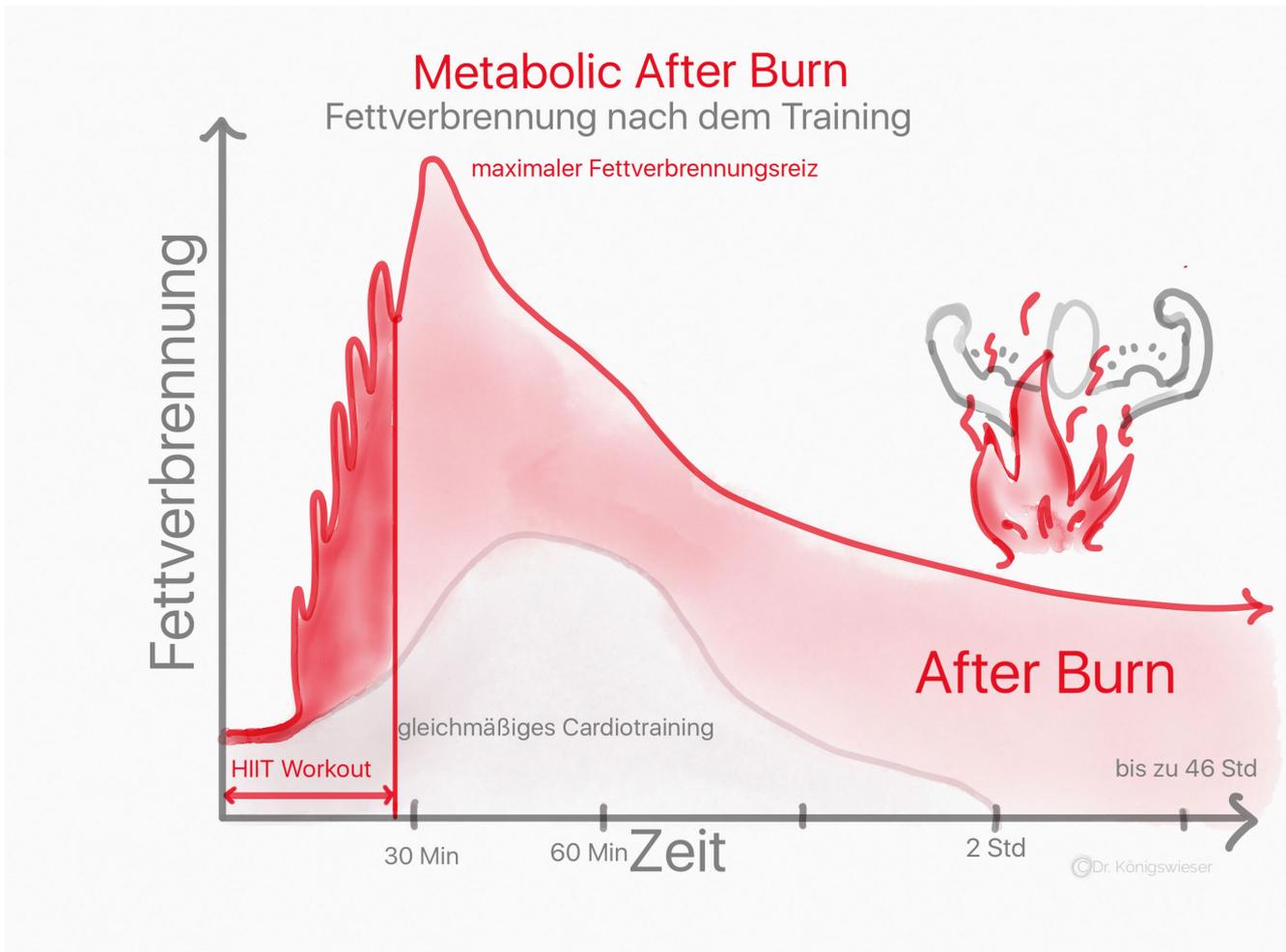


# Das Geheimnis der Fettverbrennung: Metabolic Afterburn

Die Muskeln deines Körpers sind vergleichbar mit den Motoren eines Autos. Große Motoren brauchen in der Regel mehr Sprit. Und das nicht nur während der Fahrt, sondern auch im Leerlauf. Jedes Kilogramm Muskulatur verbrennt zusätzliche 100kcal pro Tag. Das Spannende dabei ist: Dies geschieht auch im Ruhezustand! Um die Fettverbrennung also nachhaltig anzukurbeln, solltest du dich **regelmäßig bewegen**.

Ideal sind eine **Kombination aus Krafttraining und Ausdauersport**, letzteres beispielsweise in der Form von HIIT (High Intensity Interval Training). Dazu findest du Hinweise in meinem Blog-Beitrag. Die wichtigste Regel für eine Trainingseinheit lautet **Intensität ist wichtiger als Dauer**. Denn dann wirst du belohnt mit dem **Metabolic Afterburn**, der metabolischen Nachverbrennung.

**Fazit: Dein Fett wird nicht während des Trainings, sondern vor allem in der anschließenden Ruhephase verbrannt.** Dieser Effekt hält bis zu 48 Stunden an.



### Ein Beispiel:

- \* Aufwärmen 5 Minuten
- \* 30-60 Sekunden intensivste Anstrengung, z.B. bergauf Laufen
- \* 30-60 Sekunden Erholung durch langsames Gehen

Diese Erholungsphase sollte so lange ausgedehnt werden, bis man wieder durch die Nase atmen kann und sich der Puls bis mind. ca. 110/min. beruhigt hat. Je untrainierter man ist, desto länger dauert diese Phase.

Sportgewohnte: Insgesamt 5 Wiederholungen

SporteinsteigerInnen: 3 Wiederholungen

Leistungssportler: bis zu 10 Wiederholungen

### Ein Beispiel für Krafttraining:

Hier hat neuerdings das s.g. **Resistance-Training** von sich reden gemacht, das möglichst viele Arten von Muskelfasern

gleichzeitig aktiviert.

Empfehlenswerte Formen von Krafttraining nach den neuesten Erkenntnissen der Sportmedizin

- Isometrisches Training
- Training mit dem eigenen Körpergewicht – es muss nicht immer das Fitnessstudio sein
- Resistance-Training:

Der Clou:

**Langsame Rückkehr zur Ausgangsposition garantiert maximalen Blutfluss in den Muskel und verursacht den nötigen Reiz zum Muskelaufbau.**

B.: Liegestütz: 1 -2 Sekunden lang hochdrücken (positive Phase), dann 3 – 4 Sekunden lang Oberkörper absenken (negative Phase). Die Rückbewegung also ca. doppelt so lange ausführen als die Hinbewegung.

Zur Erinnerung: Um **1 Kilogramm Fett** abzubauen, musst du **7000kcal** einsparen.

Eine kleine Rechenaufgabe zur Veranschaulichung:

Der Durchschnittsmann verbraucht bei einem Lauftempo von 8,5km/h ca. 700kcal pro Stunde. Demnach müsste er also rund **10 Stunden pro Woche joggen**, um die erwünschten 7000kcal zu verbrennen. Genau, weil man hat ja sonst nichts zu tun...

Das heißt aber nicht, dass mit Sport alles möglich ist, was das Abnehmen betrifft. Definitiv nicht. Sportliche Betätigung ist wichtig, hat aber nicht den Löwenanteil am Erfolg. **Die Ernährung trägt mit 70% die Hauptverantwortung** an Deiner Figur. Ernährungsexperten raten hierfür, die tägliche Kalorienzufuhr durch Nahrung um 500 (Frauen) bis maximal 800kcal (Männer) zu reduzieren, **damit der Stoffwechsel nicht panisch wird**. Was bedeutet das für die Praxis? **Die gute Nachricht: Abnehmen kannst du auch ohne Sport.**

Die schlechte Nachricht: Ohne den Sport verzichtest du auf all die **positiven Begleiteffekte**.

- superaktive **Fettverbrennung**
- **antidepressive** Wirkung
- Muskelaufbau und dadurch **schönere Silhouette**
- **Vermehrter Energieverbrauch** durch mehr Muskelmasse
- Verschiebung der **Hormone in Richtung Fettverbrennung** durch die Muskulatur
- Mehr **Testosteron und Wachstumshormon, weniger Cortisol und Insulin**
- Dadurch **Stressabbau**
- Optimierung von **Herz-, Kreislauf- und Lungenfunktion**
- Und vieles mehr

Diese positiven Effekte kannst du optimieren, indem du dich für die richtigen Bewegungsarten entscheidest.

Mein Tipp, wenn du zu denen gehörst, für die Bewegung etwas ist, zu dem du dich überwinden müssen:

**Baue Bewegung in den Alltag ein** und such dir etwas, was dir Spaß macht! Meist ist es ideal, mit flottem Spaziergehen zu starten. Nach dem Motto: **Hauptsache, du bekommst den Allerwertersten hoch!**

## **NL – Das Geheimnis der Fettverbrennung: Metabolic Afterburn**

Jedes Kilogramm Muskulatur verbrennt zusätzliche 100kcal pro Tag. Das Tolle dabei ist: Dies geschieht auch im Ruhezustand! Regelmäßige Bewegung kurbelt die Fettverbrennung so richtig nachhaltig an. Ideal sind eine **Kombination aus Krafttraining und Ausdauersport**, (Ausdauersport beispielsweise in Form von HITT, Krafttraining z.B. in Form von Resistance-Training).

Die wichtigste Regel für eine Trainingseinheit lautet: **Intensität ist wichtiger als Dauer**. Dann wirst du belohnt mit dem **Metabolic Afterburn** – der metabolischen Nachverbrennung. Was heißt das? Dein Fett wird nicht während des Trainings, **sondern vor allem in der anschließenden Ruhephase** verbrannt.

Das heißt aber nicht, dass mit Sport alles möglich ist, was das Abnehmen betrifft. Definitiv nicht. Sportliche Betätigung ist wichtig, hat aber nicht den Löwenanteil am Erfolg. Die **Ernährung trägt mit 70% die Hauptverantwortung an Deiner Figur**. Im Klartext: **Abnehmen kannst du auch ohne Sport**. Die schlechte Nachricht: Ohne den Sport verzichtest du auf all die **positiven Begleiteffekte**. Näheres zum Metabolic Afterburn und den verschiedenen Trainingsarten findest Du auf meinem Blog.

## **FB – Das Geheimnis der Fettverbrennung: Metabolic Afterburn**

Jedes Kilogramm Muskulatur verbrennt zusätzliche 100kcal pro Tag. Das Tolle dabei ist: Dies geschieht **auch im Ruhezustand!** Regelmäßige Bewegung kurbelt die Fettverbrennung so richtig nachhaltig an. **Intensität ist wichtiger als Dauer**. Warum? Weil du dann mit dem **Metabolic Afterburn** belohnt wirst. Noch nie gehört? Dann lies hier weiter.

Zur Erinnerung: Um **1 Kilogramm Fett** abzubauen, musst du **7000kcal** einsparen.

Eine kleine Rechenaufgabe zur Veranschaulichung:

Der Durchschnittsmann verbraucht bei einem Lauftempo von 8,5km/h ca. 700kcal pro Stunde. Demnach müsste er also rund **10 Stunden pro Woche joggen**, um die erwünschten 7000kcal zu verbrennen. Genau, weil man hat ja sonst nichts zu tun...

Optimal und viel einfacher wäre deshalb eine **Kombination aus Ernährung und Bewegung**.

Das heißt aber nicht, dass mit Sport alles möglich ist, was das Abnehmen betrifft. Definitiv nicht. Sportliche Betätigung ist wichtig, hat aber nicht den Löwenanteil am Erfolg. Die **Ernährung trägt mit 70% die Hauptverantwortung** an Deiner Figur.

Ernährungsexperten raten hierfür, die tägliche Kalorienzufuhr durch Nahrung um 500 (Frauen) bis maximal 800kcal (Männer) zu reduzieren, **damit der Stoffwechsel nicht panisch wird**.

---

## **Bauchfett weg mit mehr essen und weniger Sport? Ich zeige dir wie!**

Weg mit dem Speck – So kriegst du dein Bauchfett weg

Es gibt Diäten, die versprechen wundersame Gewichtsverluste in Rekordzeit. Und dann gibt es Diäten, die genau das nicht halten – die gleichen nämlich.

Deine Waage zeigt aber etwas ganz anderes an? Und dein Spiegelbild zeigt eine positive Veränderung? Aber der Schein kann trügen. **Gewichtsverlust bedeutet nicht gleich Fettabbau**. Im Gegenteil! Durch eine Crash-Diät verlierst du vor allem Wasser und Muskelmasse.

Was musst du tun, um tatsächlich 1 Kilogramm Fett zu verbrennen?

Oder anders gefragt:

**Wie kannst du 1 Kilogramm Fett abtrainieren, ohne dabei**

**hungern zu müssen? Der Schlüssel heißt: Trainiere weniger und iss mehr!** Weniger (falsches) Training, mehr (vom Richtigen) essen.

Wie soll das funktionieren?

Das sagt die Wissenschaft:

Wenn du Körperfett abbauen möchtest, musst du entweder mehr Energie verbrauchen oder weniger Energie aufnehmen als der Organismus benötigt. Ein Beispiel: 1 Gramm reines Fett liefert 9,3 Kilokalorien (kcal). Das bedeutet, um 1 Kilogramm Fett loszuwerden, müsstest du also 9300 kcal entsorgen.

Klingt viel? Ist es auch.

## **Zahlen verdeutlichen:**

Ganz so viele Kalorien sind es dann doch nicht. 7000, um genau zu sein. Der Körper ist nämlich nicht in der Lage, alles vollständig zu verwerten, was du zu dir nimmst.

Zum einen liegt der **Verdauungsverlust von Nahrungsfett bei rund 2000 Kalorien**, zum anderen bestehen auch die Fettpolster auf deinem Bauch nicht zu 100 Prozent aus reinem Fett. In **jedem Kilogramm Körperfett ist so viel Wasser gespeichert**, dass sich unter´m Strich der Energiewert von rund 7000 Kalorien ergibt.

Deutlicher wird diese Summe, wenn man sich den eigenen Grundumsatz ausrechnet. Nach der Harris Benedict-Formel liegt der Grundumsatz eines 30-jährigen Mannes mit einem Körpergewicht von 80 kg und einer Körpergröße von 180 cm bei 1858,47 kcal.

Eine gleichaltrige Frau mit einem Gewicht von 67 kg kommt bei einer Größe von 165 cm auf einen Grundumsatz von 1454,30 kcal.

Das ist der **tägliche Energiebedarf im Ruhezustand**. Um den **Gesamtumsatz** pro Tag zu erhalten, muss noch der **Arbeitsumsatz** addiert werden. Dieser hängt von der Bewegungsintensität in Job und Freizeit ab. Ein aktiver Sportler verbrennt logischerweise mehr, genauso wie jemand, der körperlich schwere Arbeit verrichtet.

Wenn du in einer Woche 1 Kilogramm Fett durch Verbrennung beim Sport verlieren willst, musst du täglich 1000 kcal abstrampeln, um am Ende der Woche 7000 kcal verbraucht zu haben.

Was heißt das in der Praxis?

Ein Durchschnittsmann verbraucht bei einem Lauftempo von 8,5km/h zirka 700kcal pro Stunde.

Er müsste also rund 10 Stunden pro Woche joggen, um 7.000kcal zu verbrauchen.

**Wer hat schon soviel Zeit?**

## **Fazit:**

Die schlechte Nachricht:

Während der sportlichen Anstrengung verbrennst du relativ wenige Kalorien, nicht genug auf jeden Fall, um damit effizient und schnell abzunehmen.

Die gute Nachricht:

**Das Geheimnis der Fettverbrennung: der „Metabolic Afterburn“**

Sport hilft dennoch beim Abnehmen, nämlich durch den s.g. Metabolischen Nachbrenn-Effekt (Metabolic Afterburn). Die eigentliche **Fettverbrennung findet also nicht während, sondern nach der Anstrengung** statt. Dieser Effekt hält bis zu 48 Stunden an, das Fett wird also auch noch **im Schlaf** verbrannt.

Die Muskeln deines Körpers sind vergleichbar mit den Motoren eines Autos. Große Motoren brauchen in der Regel mehr Sprit. Und das nicht nur während der Fahrt, sondern auch im Leerlauf.

**Jedes Kilogramm Muskulatur verbrennt zusätzliche 100kcal pro Tag.**

Das Tolle dabei ist: Dies geschieht **auch im Ruhezustand!** Um die Fettverbrennung also nachhaltig anzukurbeln, solltest du dich **um deine Muskeln kümmern.**

Ideal sind eine **Kombination aus Krafttraining und einer speziellen Form von Ausdauersport**, letzteres beispielsweise in der Form von HIIT (High Intensity Interval Training). Dazu findest du viele Hinweise in meinem Blog-Beitrag.

Die wichtigste Regel für eine Trainingseinheit lautet: **Intensität ist wichtiger als Dauer.** Dann wirst du mit dem **Metabolic Afterburn** belohnt, der metabolischen Nachverbrennung.

## **Fazit:**

- 1. Es reicht, 2 – 3 Mal pro Woche kurz und knackig zu trainieren.**

HIIT ist in den meisten Fällen ideal dafür.

- 2. Unbedingt Ruhephasen zwischen 2 HIIT- Einheiten einhalten (48 Stunden).**

Dein Fett wird nicht während des Trainings, sondern vor allem in der anschließenden Ruhephase verbrannt. Dieser Effekt hält eben bis zu 48 Stunden an.

Sowohl im Schlaf, als auch bei nicht anstrengender Bewegung (lockeres Walken, Schwimmen, Radfahren...) aber auch einfach auf der Couch wachsen nach HIIT die Muskeln.

# Wie man durch wenig Essen zunimmt

Wie bereits angesprochen, brauchst du, um abzunehmen, eine **negative Energiebilanz**. Entweder du isst weniger oder du bewegst dich mehr.

Für den Durchschnittsmenschen mit überwiegend sitzender Tätigkeit ist **beim Abnehmen zu 70% die Ernährung und nur zu 30% die Bewegung** zuständig.

## Was heißt das für die Praxis?

Der Vorteil: **es geht zur Not auch ohne Sport.**

Die Gefahr: der **Jo-Jo-Effekt**.

Der tritt genau dann ein, wenn du die tägliche Kalorienzufuhr zu stark reduzierst. Studien haben gezeigt, dass ein **Kalorienminus von 1000 kcal am Tag bereits zu viel** ist. Deinem Körper wird damit eine Hungersnot signalisiert. Die Folge ist, dass dein **Stoffwechsel auf Sparflamme** umstellt, er greift die Fettreserven nicht an, die sind ja „überlebensnotwendig“. Primär werden jetzt nur noch deine wichtigsten Organe mit Energie versorgt.

**Ab 36 Stunden Fasten bzw. starker Kalorienreduktion** beginnt der Stoffwechsel, herunterzufahren und weniger schnell Fett zu verbrennen. Danach schaltet der Körper auf **Hungerstoffwechsel** um.

Dabei **baut er Muskulatur ab**, um an die wichtigen Aminosäuren zu kommen. Nach dem Motto: **Zuerst wird die Muskulatur angenagt und erst in weiterer Folge die Fettreserven.**

Genau das sind die Nachteile der meisten Diäten. Aus diesem Grund ist es kontraproduktiv, einfach weniger zu essen.

Aber es gibt Abhilfe:

**Trickse deinen Stoffwechsel aus!**

## **Iss mehr – mach weniger Sport – bring deinen Hormonhaushalt in Ordnung!**

### **1. Iss mehr vom Richtigen!**

- **Iss weniger schnell verfügbare Kohlenhydrate** („Low-Carb“) und
- **Iss mehr Protein und gesunde Fette** (ersetze damit die schnell verfügbaren Kohlenhydrate)
- **Iss mehr Gemüse**

2/3 deiner Nahrung sollten aus stärkearmem Gemüse bestehen. Was das in der Praxis bedeutet, erfährst du in einem eigenen Blogartikel.

#### **▪ Trink mehr Wasser**

mindestens 2 Liter reines Wasser oder ungezuckerten Tee

und

### **2. Mach weniger vom falschen Training!**

---

## **Zucker – der Prügelknabe der Ernährungsmedizin?**

Zucker ist ungesund. Das ist das Dogma der modernen Ernährungswissenschaft.

Kennst du das auch, dass du dir vornimmst, keinen Zucker zu

essen und auf Süßigkeiten zu verzichten, aber dann deine unbändige Lust auf Süßes alle guten Vorsätze zunichte macht?

Raffinierten Zucker zu meiden, kann echt hart sein. Kein Wunder, denn: **Zucker (egal ob Saccharose, Glukose, Fruktose) hat ein höheres Suchtpotenzial als Kokain!**

Ratten bevorzugen Zucker gegenüber Kokain. Dies hat man anhand einer Studie festgestellt!

Zucker lässt die **fettaufbauenden Hormone in die Höhe schnellen** (Insulin, Grehlin) und fördert nicht nur Fettansatz, sondern belastet auch die Leber (**Fettleber**), schadet den Gefäßen, den Nieren, Augen, führt zu erhöhtem Cholesterin und anderen Blutfetten und trägt zur Entstehung des gefährlichen hormonaktiven **visceralen Fett** bei, das zwischen den Organen sitzt.

Zuviel Zucker ist grundsätzlich ungesund. Das ist leider Fakt. Davon wegzukommen lohnt sich!

Die erste Stufe des „**Zuckerentwöhnungsprogramms**“ ist es, **Zucker durch gesunde, süße Alternativen zu ersetzen.**

Für die emotionale Suchtkomponente gibt es Hilfe aus dem Mentaltraining und der Hypnose und der Akupunktur etc., wovon ich in einem anderen Blogartikel erzähle.

Wenn du nun keinen Zucker essen sollst, aber die gängigen künstlichen Süßstoffe hochumstritten sind, womit darfst du dann süßen?

Einige Süßungsmittel, die in der Natur vorkommen, haben weniger schädliche Nebenwirkungen.

Hier ist ein kleiner Leitfaden:

**Was sind ungünstige Zuckerarten?**

- Saccharose (Haushaltszucker),

- Fruktose (Fruchtzucker),
- Glukose (Traubenzucker, Dextrose)

### **Was ist mit den s.g. natürlichen Süßungsmitteln?**

Brauner Zucker, Rohrohrzucker, Zuckerrohr- und Zuckerrübenmelasse, Reissirup, Apfeldicksaft, Kokosblütenzucker, Fruktose, Agavensirup, Ahornsirup, Honig, Trockenfrüchte wie Datteln oder getrocknete Zwetschken/Pflaumen, Marillen/Aprikosen, Rosinen...

All diesen Süßungsmitteln ist gemeinsam, dass sie zwar **natürliche Zuckerquellen** sind, die mit wesentlich **mehr Nährstoffen** glänzen als unser Haushaltszucker, **chemisch** gesehen sind sie aber **nicht viel besser als reine Glukose oder Fruktose** und somit auch Saccharose (Haushaltszucker besteht aus Glukose und Fruktose).

Im Körper richten sie leider denselben Schaden an wie Haushaltszucker:

1) Jeder **Glukoseüberschuss**, der nicht durch Körperfunktionen und Muskelaktivität verbraucht wird oder **als Glykogen in der Leber** gespeichert werden kann, wird sofort **in Fett umgewandelt**.

**Die gute Nachricht, wenn du sportlich aktiv bist:**

Du darfst dir definitiv mehr Kohlenhydrate leisten als ein Couch-Potatoe.

2) Alle genannten **Zuckerarten**, außer Fruktose, **erhöhen den Blutzuckerspiegel und somit Insulin und Leptin**.

Insulin und Leptin sind im Endeffekt fettaufbauende Hormone.

3) Je mehr Fruktose, desto schädlicher für **Leber, Cholesterinspiegel** und Darm:

**Fruktose führt zwar nicht zur Insulinausschüttung, hat aber auf die Leber eine verheerende Wirkung.**

Mit kleinen Mengen Fruktose wird die Leber gut fertig, indem

sie daraus Glykogen baut, das als Kohlenhydrat-Speicher in der Leber gelagert wird.

Muss diese aber mehr Fruktose verstoffwechseln, als die Glykogenspeicher fassen können, macht sie Fett daraus. Das sieht man dann im Bauch-Ultraschall als s.g. Steatosis Hepatis, die **Fettleber**.

Das führt letztendlich zu einer **Störung im Cholesterinstoffwechsel**, sodass die ungünstigen Blutfette ansteigen.

Glukose und Fruktose, also auch die Kombination, der Haushaltszucker, sind ein gefundenes Fressen für die **ungünstigen Darmbakterien und Darnpilze wie Candida** und fördern somit Darmentzündung und das s.g. „**Leaky-Gut-Syndrom**“, den löchrigen Darm. Einige Ärzte haben sich um diese neue Erkenntnis besonders verdient gemacht und neueste Studien geben ihnen recht:

Daraus entstand die Atkins-Diät, die Paleo-Ernährung, No-Carb- und Low-Carb-Ernährung. Dr. Atkins, Dr. Hayman, Dr. Lustig und J.J. Virgin aus den USA, Dr. Pape oder Dr. Coy mit seiner ketogenen Anti-Krebs-Ernährung aber auch DDr. J. Huber aus Wien unterstützen die Low-Carb-Ernährung.

„**Eine Kalorie ist nicht eine Kalorie.**“ (Dr. Lustig)

„**Eat Fat and Get Thin!**“ (Iss Fett und werde schlank!“, Dr. Hayman)

„**Die Cholesterin-Lüge**“, die fälschlicherweise Fett in der Nahrung statt das Übermaß an Kohlenhydraten für erhöhte Blutfette verantwortlich macht,

„**Protein und Fett statt Zucker und Brot.**“ sind das Motto.

**Aber Achtung:**

Vergiss nicht, dass dennoch **2/3 der täglichen Nahrung aus**

**kohlenhydratarmem Gemüse bestehen sollte**, sonst birgt auch das Low-Carb-Konzept gesundheitliche Gefahren.

Wenn das viele Fett und Protein kein Gegengewicht durch basisches blättriges und wässriges Gemüse bekommen, können sie ebenso **Arteriosklerose und Darmflorastörungen** verursachen und dein Körper **übersäuert** hoffnungslos!

### **Fazit:**

1. Natürliche Süßungsmittel sollten nur in kleinen Mengen genossen werden und möglichst wenig Fruktose enthalten.

2. Was den Fruktosegehalt betrifft, sind Datteln und Kokosblütenzucker besser als Agavensirup und Honig.

Hast du schon gesunde Süßungsmittel als Zuckeralternative versucht?

**Stevia, Birkenzucker, Erythritol, Lakanto (Monk Fruit)** sind gute Alternativen, die gar keine Glukose, Fruktose oder Saccharose enthalten! Wenn du komplett ohne Zucker auskommen möchtest, sind diese Süßungsmittel perfekt geeignet.

Davon mehr in einem anderen Blogartikel.

3. Naschen, Pizza, Nudeln und Brot sind umso unproblematischer,

- je gesünder du bist
- je mehr Sport du machst
- je höher der Gemüseanteil in deiner Ernährung ist.

### Quelle:

Studie, Ratten bevorzugen Zucker gegenüber Kokain.  
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2235907/>

---

# Der geheime Trick, der fast alle Ernährungssünden verzeiht!

Willst du wissen, wann du Ernährungssünden gefahrloser begehen darfst?

1. Egal, wie gut es die derzeit gehypten „gesunden“ Ernährungsformen meinen, ob
  - Low- Carb-Ernährung oder
  - der komplette Verzicht auf Kohlenhydrate, wie es bei der No-Carb-Form der Atkins -Diät der Fall ist, oder
  - Paleo-Ernährung, bei all denen die Kohlenhydrate durch Proteine und Fett ersetzt werden,
  - Metabolic Balancing oder
  - die normale westliche Mischkost,

**sie alle führen zu gesundheitlichen Problemen, wenn ein allesentscheidender Faktor fehlt...Gemüse!**

**Das Geheimnis ist: die Gemüsemenge macht den Unterschied!**

2. **Zucker und Auszugsmehlprodukte** sind schnell verfügbare und einfache Kohlenhydrate, die den **Blutzucker und den Cholesterinspiegel in die Höhe treiben, Insulin- und Leptinresistenz züchten, Leber und Darm schädigen und dick machen.**

Jeder weiß, Zucker und Weißmehl sind ungesund.

Aber was, wenn dein innerer Schweinehund stärker als die guten Vorsätze ist oder du sogar **zucker- oder essüchtig** bist?

Dann habe ich eine gute Nachricht:

**Wenn du es schaffst, täglich die besagten Gemüsemengen zu essen, dann wird dir dein Körper so manche „Ernährungssünde“ vergeben!**

Auch hier heißt der Geheimtipp Gemüse!

Gemüse

- liefert dem Körper wertvolle **Basen**.
- liefert dem Darm **Ballaststoffe**, die dessen **Tätigkeit anregen** und die
- **Schadstoffe** aus der Nahrung binden.
- liefert **Antioxidantien**, die die **gefährlichen freien Radikale** in Blut und Gewebe abfangen.
- enthält **Vitaminhilfsstoffe**, die dafür sorgen, dass bestimmte Vitamine, nachdem sie den freien Radikalen ein Elektron geschenkt haben, **regeneriert** werden und nicht selber zu freien Radikalen werden.
- versorgt den Körper mit **Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen**
- enthält **Chlorophyll**, ein 1A-Krebsschutzmittel, das auch schlechte Gerüche bindet.
- enthält heilende und antibakterielle, antivirale und antifungale **ätherische Öle**, die **Erreger abtöten**.
- Diese ätherischen Öle wirken auch anregend auf die **Verdauungssäfte**.
- **macht satt** und hat **kaum Kalorien**, weshalb du, auch wenn du abnehmen willst, fast unbegrenzt davon essen darfst.
- An stärkearmem Gemüse kannst du dich praktisch nicht überessen.
- Wenn dein **Magen schon mit Gemüse angefüllt** ist, wirst du für das Süße im Anschluss meist ohnehin nur begrenzt Platz haben.

**Durch all diese guten Eigenschaften, ist Gemüse in der Lage, Ernährungsfehler auszugleichen.**

## **Und was ist mit Obst?**

Obst wird genauso **basisch** verstoffwechselt wie Gemüse, auch wenn es sauer schmeckt, wie die Zitrone z.B.

Obst kann mit Gemüse punkto gesundheitsförderlichen Inhaltsstoffen gut mithalten.

Besonders die Zitrone, der Apfel, die Zwetschke und das Beerenobst schützen z.B. vor Krebswachstum.

### **Aber Achtung!**

Obst sollte mit 2 Portionen pro Tag begrenzt bleiben, wenn du abnehmen willst oder dein Stoffwechsel gestört ist, sonst nimmst du **zuviel Fruktose** zu dir.

Ein Übermaß an Fruktose ist ungünstig für die Darmflora und verursacht eine Fettleber (Steatosis hepatis).

1 Portion entspricht 1 Doppelhandvoll.

## **Wieviel Gemüse soll ich essen?**

### **Gemüsemenge:**

Ideal wäre:

- stärkearmes, blättriges und wässriges **Gemüse zu jeder Mahlzeit dazuzuessen.**

- **5-10 Portionen pro Tag gegartes und/oder rohes Gemüse u. Kräuter**

bzw. mind. **2 Portionen pro Mahlzeit.**

1 Portion entspricht **1 Doppelhandvoll rohen Gemüses** bzw. einer **1/2 Handvoll gegarten Gemüses.**

oder anders ausgedrückt:

**2/3 jeder Mahlzeit bzw. jedes Tellers** sollte aus Gemüse bestehen,

mögl. viel Rohkostanteil, soviel wie verträglich, der Rest gegart.

Dann hättest du automatisch das richtige Verhältnis von Gemüse und den restlichen Nahrungsmitteln.

(Mit gesunden Fetten brauchst du nicht zu sparen, lass aber die ungesunden möglichst ganz weg.)

**Achtung!**

**Viel Gemüse ist gesund, aber nur, solange du es auch gut verdauen kannst.**

Ist dein **Darm geschädigt**, dann musst du selber austesten, wie groß der Anteil an Rohkost sein darf, ohne, dass du Blähungen, Durchfall, Magen- oder Bauchschmerzen bekommst.

Beginne in diesem Fall mit der Menge einer Salatgarnitur aus ein paar Blättern von Ruccola, Feldsalat, Kräutern mit  $\frac{1}{4}$  geraffelten Karotte und 3 Cherrytomaten und **steigere deinen Rohkostanteil täglich**, bis du bei der Menge von  $\frac{2}{3}$  deines Tellers angelangt bist.

**Was ist der Schlüssel, den schon die Ärzte in der Antike kannten, der Rohkost sowie alles, was wir essen, um ein Vielfaches besser verdaulich macht?**

Es ist das **gründliche Kauen!**

Nicht umsonst heißt es: „**Gut gekaut ist halb verdaut.**“

**Smoothies**, übrigens, **nehmen das gute Kauen vorweg**, sodass die stark zerkleinerten Faserstoffe bestens aufgeschlüsselt werden können, da die kleinen Teilchen die Verdauungsenzyme optimal an sich ran lassen.

Wäre denn dann nicht das **Entsaften** noch besser?

Nein, **bei den Säften geht die wertvolle Pulpe**, die Obst- und Gemüsefaserstoffe, die beim Entsaften übrig bleiben, **verloren**. Gerade die Faser- und Ballaststoffe sind es, die mindestens ebenso gesundheitlich wertvoll sind wie die gelösten Nährstoffe im Saft.

**Was heißt das für die Praxis?**

**Frühstück:**

1. Eieromelette mit 1 Doppelhandvoll Gemüse mitgebraten und als Rohkostbeilage zum Knabbern oder als Salat angemacht. B. Paprika, Tomaten, Pilze, Frühlingszwiebel, Ruccola, Petersilie, Basilikum, Feldsalat
2. Flockenbrei (ev. glutenfrei und mit Milchersatz) mit 1 Handvoll Obst
3. Green Smoothie mit 1 Doppelhandvoll blättrigem Gemüse und Kräutern

### **Du magst kein Gemüse zum Frühstück?**

Dann iss eine Portion Obst zum Frühstücksbrot oder -brei und hol dir die Gemüsemenge in Form von einem Green Smoothie. Das grüne Smoothie sagt schon im Namen, dass es hauptsächlich aus blättrigem Gemüse und Kräutern bestehen sollte. Eine Handvoll Obst und das Süßen mit Stevia z.B. macht es geschmacklich rund und gut.

Wenn du mehr wissen willst, wie du dein Smoothie zur Nährstoffbombe machen kannst, klick auf diesen Link:

**Hier geht ' zu Grünen Smoothie-Rezept**

### **Du magst auch kein Green Smoothie?**

Dann bleib eben bei der Portion Obst zum Frühstücksbrot oder Flockenbrei.

**Du hast keine Möglichkeit zu kochen oder musst in der Kantine essen?**

Die meisten Werksküchen haben ein Salatbuffet. In vielen Gaststätten ist allerdings die Qualität des Gemüses nicht immer die beste.



**Wenn du dir unter Tags nicht ausreichend hochwertiges Gemüse organisieren kannst, dann nimm es doch einfach mit!**

Du kannst es schon am Vorabend waschen, ev. schneiden und in einem verschließbaren Behälter essfertig transportieren. Mit Paprika, frischen Kräutern, Chinakohl, Ruccola, Feldsalat, Fenchel, Stangensellerie, Radieschen, Karotten, Sprossen, Tomaten, etc. ist die Auswahl nicht zu klein.

### **Mittagessen:**

2/3 der Mahlzeit sollte aus stärkearmem, blättrigen und wässrigem Gemüse bestehen. Stell dir vor, du würdest deinen Teller zu 2/3 mit Gemüse befüllen und auf den verbleibenden Teil kämen Proteine (Fleisch, Fisch, Eier, Hülsenfrüchte, Tempeh, Lupino etc.) und gesunde, komplexe Kohlenhydrate wie stärkehaltiges Gemüse, Yams, Rüben, Kürbis, (Süß)kartoffel, Reis, Hirse, Amaranth, Quinoa, Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide, etc.

Das wäre der anzustrebende Gemüseanteil.

Ideal wäre ein möglichst großer Anteil an Rohkost,

- z.B. als Salat angemacht

und der Rest als gegartes Gemüse,

- gebraten in Kokosöl als Wokgemüse oder
- gedünstet oder
- als Gemüsesuppe oder
- im Dampfgarer gedämpft.

Wenn du es verträgst, kannst du dein Gemüse natürlich auch nur als Rohkostsalat essen. Je empfindlicher dein Magen und dein Darm sind, desto mehr wirst du das Verhältnis zugunsten des gegarten Gemüses verschieben und langsam steigern. Du wirst selber am besten spüren, was dir gut tut.

Und noch etwas:

Entscheide dich, wenn möglich, für **saisonales, regionales und vor allem biologisches Obst und Gemüse**. (Mit der krebsvorbeugenden Zitrone, allerdings, wird man sich in Punkto regional auf jeden Fall schwer tun...;) )

### **Abendessen:**

Hier gilt das gleiche wie zu Mittag.

Aber Achtung:

Da die Verdauungskraft gegen Abend immer schlechter wird, vertragen Magen- und Darmempfindliche Rohkost abends nicht optimal.

Teste aus, wieviel du verträgst und steigere langsam deinen Rohkostanteil.

Ausnahme:

- Avocado (ist eigentlich eine Steinfrucht, also ein Obst),

- Tomaten (sind eigentlich Beeren) und
- zarte Blätter wie Ruccola, Feldsalat und
- alle Kräuter

sind als Rohkost praktisch immer gut verträglich.

Hier geht es bei meinen Empfehlungen nur um den Vergleich roh – gegart.

Ob du eine Nahrungsmittelunverträglichkeit oder Histaminintoleranz hast und daher das eine oder andere genannte Lebensmittel meiden solltest, steht auf einem ganz anderen Blatt.

Mehr darüber in einem der nächsten Blogartikel.

---

## **Hanfprotein – Die Nährstoffbombe**

Hanfprotein ist so wertvoll, dass sich ein Mensch viele Monate lang ausschließlich von Hanfprotein ernähren könnte, ohne auch nur die geringsten Nährstoffmängel aufzuweisen. Das liegt nicht nur am vollständigen und für den Menschen so optimalen Aminosäureprofil des Hanfproteins, sondern auch an seinem idealen Fettsäuremuster sowie seinen hohen Mineralstoff- und Vitamingehalten. Hanfprotein kann in Form von Hanfsamen geknabbert werden, es macht sich aber auch hervorragend als Pulverform in Shakes gemixt oder auch in Brotrezepten mit eingerührt.

# **Hanfprotein – Der König der pflanzlichen Proteine**

Hanfsamen bestehen zu rund 20 bis 25 Prozent aus Protein. Hanfprotein enthält alle für den Menschen essentiellen Aminosäuren, die der menschliche Körper nicht selbst aufbauen kann und die er deshalb mit der Nahrung zu sich nehmen muss. Hanfprotein ist überdies reich an verzweigtkettigen Aminosäuren (BCAA), die besonders für den Muskelaufbau oder die Muskelreparatur nötig sind. Zusätzlich glänzt Hanfprotein mit besonders hohen Werten der Aminosäure L-Arginin, die man mit energie- und potenzsteigernden Effekten in Zusammenhang bringt.

## **Hanfprotein – ein fast vollkommenes Protein für den Menschen**

Die hohe Bioverfügbarkeit des Hanfproteins ist in der Welt der pflanzlichen Proteine nahezu einzigartig. Hanfprotein besteht aus zwei Proteintypen: Zu etwa 65 Prozent aus Globulin Edestin und zu 35 Prozent aus Albumin. Das Albumin im Hanfprotein ist ein äußerst hochwertiges Protein, das dem im Hühnereiweiß sehr ähnelt, hier aber natürlich pflanzlichen Ursprungs ist. Albumin ist leicht verdaulich und wirkt gegen freie Radikale. Hanfprotein ist frei von Trypsin Inhibitoren, die die Proteinverdauung durch das pankreatische Verdauungsenzym Trypsin im Darm blockieren würden. Hanf enthält nicht so viel Eiweiß wie beispielsweise die Sojabohne. Da Hanf jedoch frei von Trypsin Inhibitoren ist (die in der Sojabohne enthalten sind), ist Hanfprotein dem Sojaprotein weit überlegen und darf gerne als König der pflanzlichen Proteine bezeichnet werden.

## **Hanfprotein – Ohne Verdauungsbeschwerden**

Hanfprotein ist außerdem frei von Oligosacchariden, die ebenfalls im Sojaprotein sowie in vielen anderen Eiweißpräparaten vorkommen bzw. extra diesen beigefügt werden.

Oligosaccharide gehören zu den Kohlenhydraten. Es gibt verschiedene Varianten davon. Manche gelten als Präbiotika (mit anderen Worten als Nahrung für die Darmflora), was zwar zunächst positiv klingt. Doch können sie bei empfindlichen Menschen zu unangenehmer Gasansammlung und Blähungen führen. Menschen mit Fruktoseintoleranz sollten in jedem Fall Proteine mit Oligosacchariden meiden. Bei Hanfprotein ist eine solche blähende oder gar durchfallauslösende Wirkung nicht zu befürchten, da Hanfprotein keine Oligosaccharide enthält.

## **Hanfprotein für gesunden Muskelaufbau**

Isolierte Proteinprodukte wie beispielsweise das in Sportlerkreisen häufig verwendete Molkenprotein (Whey Protein) gelten als hochwertige Eiweißquellen. Doch haben auch sie Nachteile, wenn Molkepulver in großen Mengen verzehrt und wenn nicht Faserstoffe aus Obst und Gemüse dazugegessen werden. Hanfprotein enthält von Natur aus diese Faserstoffe.

## **Hanfprotein mit optimalem Fettsäuremuster**

Hanfsamen enthalten neben dem Hanfprotein etwa 11 Gramm Hanföl pro 100 Gramm Hanfprotein. Hanföl enthält die essentiellen Omega-3 und Omega-6-Fettsäuren im für den Menschen optimalen Verhältnis von 1:3. Die heute übliche Ernährung weist hingegen ein Verhältnis von bis zu 1:50 oder höher auf, was einen deutlichen Omega-6-Überschuss bedeutet. Ein derart ungünstiges Fettsäureverhältnis kann chronische Entzündungsprozesse fördern.

## **Hanfprotein schützt Ihr Gehirn**

Ein optimales Fettsäuremuster senkt die ungünstigen Cholesterinfraktionen und hat gehirnschützende Effekte und hemmt die Entwicklung von Alzheimer-Demenz. Hanfprotein ist reich an Zink, Eisen und Magnesium. Hanfprotein stellt auch eine wertvolle Ballaststoffquelle dar, da es zu etwa 18 Prozent aus Ballaststoffen besteht und auf diese Weise den

Darm pflegt und die Verdauung unterstützt.

**Wenn Sie also auf der Suche nach einem rein pflanzlichen Protein sind, von hoher Eiweiß-Wertigkeit und gut verdaulich ist, und Sie dabei mit Mineralstoffen, Spurenelementen, Ballaststoffen und nicht zuletzt mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren versorgt, dann wäre Hanfprotein für Sie die passende Lösung.**

---

## **4 Süßungsmittel, die gesund sind**

Sogenannte natürliche Süßungsmittel glänzen zwar mit mehr Nährstoffen als raffinierter Zucker, enthalten aber genauso Glucose und oft noch viel mehr Fruktose als Haushaltszucker.

Brauner Zucker, Rohrohrzucker, Zuckerrohr- und Zuckerrübenmelasse, Reissirup, Apfeldicksaft,

Kokosblütenzucker, Fruktose, Agavensirup, Ahornsirup, Honig, Trockenfrüchte wie Datteln oder getrocknete Zwetschken/Pflaumen, Marillen/Aprikosen, Rosinen ... sie alle werden allgemein als „natürliche Süßungsmittel“ bezeichnet.

Diesen Süßungsmitteln ist gemeinsam, dass sie natürliche Zuckerquellen sind, die mit wesentlich mehr Nährstoffen glänzen als unser Haushaltszucker.

Chemisch gesehen sind sie aber nicht viel besser als reine Glucose oder Fruktose und somit auch Saccharose (Haushaltszucker besteht aus Glucose und Fruktose).

Im Körper richten sie also denselben Schaden an:

1) Jeder **Glucoseüberschuss**, der nicht durch Körperfunktionen und Muskelaktivität verbraucht wird oder **als Glycogen in der Leber** gespeichert werden kann, wird sofort **in Fett umgewandelt**.

2) Alle genannten Zuckerarten, außer Fruktose, erhöhen den Blutzuckerspiegel und somit das Insulin.

3) Nr 2 lässt Fruktose nur scheinbar besser dastehen, was ihr jahrzehntelang den Ruf der idealen Diabetikersüße eingebracht hat.

Aber: Fruktose wird in der Leber abgebaut.

Ein Übermaß lässt diese verfetten (Fettleber) und wirkt sich schädlich auf Cholesterinspiegel und Darmflora aus.

### **Fazit:**

Natürliche Süßungsmittel sollten nur in kleinen Mengen genossen werden und möglichst wenig Fruktose enthalten.

Zum Beispiel sind Datteln und Kokosblütenzucker besser als Agavensirup und Honig (Ausnahme: der Methylglyoxal-hältige Manuka-Honig, aber auch hier nicht mehr als 1-2 Teelöffel pro Tag!).

Bei einer Low Carb Ernährung müssen sie aber alle zu den

Kohlenhydraten gerechnet werden.

## Was sind gesunde Süßungsmittel?

Die Natur bietet einige süß schmeckende Pflanzen, die wenig Fruktose enthalten, kalorienarm sind und oft eine vielfache Süßkraft von Haushaltszucker haben.

### 1) Stevia

Stevia erfreut sich seit der Wiedezulassung als Nahrungsmittel zunehmender Beliebtheit.

Ausgangssubstanz ist die Stevia rebaudiana Staude.

Sie wird seit Jahrhunderten als Süßungsmittel und Heilkraut in Südamerika angebaut.

Da die grünen Blätter reizende Substanzen enthalten, war Stevia einige Jahre lang als Nahrungsmittel verboten.

Unbedenklich sind allerdings die Steviolglycoside und Rebaudioside, die als Extrakt in Tabletten- und Pulverform in jedem Supermarkt erhältlich sind.

Reines Steviaextrakt ist ca. **300mal süßer als Haushaltszucker**.

Nachteil ist der für manche Menschen wahrnehmbare lakritzartige, bittere Nachgeschmack und die fehlende Zuckermasse, sodass Backrezepte umgerechnet und angepasst werden müssen.

Aus diesen Gründen wird **Steviapulver mit Erythritol gemischt**.

Diese Kreation (**Erylite**) hat keinen störenden Nachgeschmack mehr und wird 1:1 wie Zucker verwendet.

Stevia kann helfen, hohen Blutdruck und Blutzucker zu senken:

Wissenschaftliche Arbeiten zeigen, dass Stevia im Tierversuch die Sensitivität auf Insulin verbessern, peroxidiertes LDL-Cholesterin („das böse Cholesterin“) senken und arteriosklerotische Plaques (Verkalkungen) in den Gefäßen auflösen kann.

## Stevia

- flüssig als Tropfen
- **Anwendung:** optimal für kalte Getränke, Salatdressing, Suppen, Soßen, Smoothies, Joghurt, Palatschinken (Pfannkuchen)
- **Stevia kann auch zum Backen verwendet werden:** allerdings ist Lakanto dafür noch besser geeignet

## 2) Lakanto

Lakanto ist ein einzigartiges, komplett natürliches Süßungsmittel ohne Kalorien und glykämischer Last, mit dem Geschmack von natürlichem Zucker und ohne bitterem Nachgeschmack.

Weil Lakanto natürlichem Zucker so ähnlich ist, ist es einfach zu dosieren und eins zu eins beim Kochen, Backen und bei Getränkerezepten zu ersetzen.

Lakanto nimmt selbst bei hoher Hitze und Luftfeuchtigkeit keine Feuchtigkeit auf, verhärtet mit dem Alter nicht und kann daher problemlos gelagert werden.

Lakanto ist der perfekte Süßstoff für alle, die auf ihren Blutzucker- und Insulinspiegel achten müssen, Gewicht abnehmen oder Gesundheit und Wohlbefinden erhöhen wollen. Lakanto wird aus Mönchsfruchtextrakt und Erythritol hergestellt, ist kosher, vegan und nicht gentechnisch verändert.

## Die Lakanto Historie

Die Mönchsfrucht wird seit Jahrhunderten in der traditionellen östlichen Kräuterheilkunde verwendet, um das Chi und das Wohlbefinden zu steigern und hat daher den Spitznamen "die unsterbliche Frucht" verdient.

## Lakanto mahlen

Für bestimmte Rezepte ist es sinnvoll, Lakanto in einer Gewürz- oder Kaffeemühle zu feinem Pulver zu mahlen. Das

puderzuckerähnliche Ergebnis löst sich besser auf und verhindert das Durchschmecken der Kristalle.

Welche Vorteile hat Lakanto?

- keine Kalorien
- hervorragender Geschmack von rohem Zucker
- komplett natürlich
- vegan
- keine künstlichen Geschmacksstoffe
- 1:1 Verhältnis zu Zucker
- keine Auswirkungen auf den Blutzuckerspiegel
- kein Einfluss auf den Insulinspiegel
  
- komplett frei von Zucker
- keine glykämische Last
- kein bitterer oder chemischer Nachgeschmack
- nicht gentechnisch verändert
- kosher
- keine Zusatzstoffe
- ändern von Rezepten nicht notwendig

**Ich persönlich halte Lakanto und Stevia für die besten natürlichen Süßungsmittel, da sie in keiner Weise schaden, sondern nur positive Effekte auf die Gesundheit haben.**

**Wo kann ich Lakanto kaufen?**

Leider verschickt die amerikanische Firma, die Lakanto vertreibt, nicht nach Europa, sodass es derzeit nur möglich ist, als USA-Reisende/-Reisender Haushaltsmengen im Gepäck selbst zu importieren.

**Lakanto:**

- gut zum Süßen von kalten und warmen Getränken
- Lakanto sieht aus wie Zucker, schmeckt so süß wie Zucker und gibt dem Backgut den nötigen "Körper" den auch Zucker hat, damit das Rezept gelingt

- beim Anrühren von eher trockenen Teigen empfiehlt es sich, Lakanto vorab zu Puder zu zermahlen

### 3) Erythritol

Erythritol ist ebenso

- kalorienarm (0,24 kcal/g),
- erhöht weder den Blutzucker, Insulin noch die Blutfette
- hat 70% der Süßkraft von Haushaltszucker

Es ist ein Zuckeralkohol und kommt natürlicherweise in verschiedenen Früchten vor.

Kristallines Erythritol sieht aus wie weißer Zucker, süßt aber um ca. 1/3 weniger stark.

Es wird aus Mais mittels Fermentation hergestellt.

#### **Nachteile:**

- hat einen leichten "Cooling-Effekt im Mund, ähnlich wie Pfefferminze
- Erythritol wird wie alle Zuckeralkohole im Darm aufgenommen und kann daher den Darmbakterien auch als Nahrung dienen

Dies führt im Dickdarm zu Gasbildung. Das ist vor allem bei Birkenzucker/Xylit der Fall.

Erythritol hingegen wird Großteils schon im Dünndarm resorbiert, wo normalerweise kaum Bakterien wohnen.

Somit macht Erythritol nur in großen Mengen Blähungen.

Wissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben, dass Erythritol gesundheitlich unbedenklich ist.

### 4) Xylit (Birkenzucker)

- Zuckeralkohol mit ähnlicher Süßkraft wie Haushaltszucker
- 2,4 kcal/Gramm bzw. 2/3 der Kalorienanzahl von Zucker
- erhöht weder Blutzucker noch Insulin oder Blutfette

- kann sogar zur Zahngesundheit beitragen (wie auch Erythritol: Milieu wird im Mund zu Ungunsten der karieserzeugenden Bakterien verändert)

Darüber hinaus sollen sich Zuckeralkohole günstig auf Osteoporose auswirken, indem die Kollagenproduktion angeregt wird.

### **Nachteil:**

- erzeugt leichter Blähungen als Erythritol oder Stevia

Achtung! Xylitol ist für Hunde sehr giftig!

Vielleicht tut es auch dir gut zu wissen, dass du nicht vollkommen deine Vorliebe für den süßen Geschmack aufgeben musst, der uns Menschen ja angeboren ist.

**DENN:** Zum Glück gibt es unschädliche Alternativen zu Haushaltszucker und Co.



### **Lakanto bestellen**

Hier geht's zum Webshop in den USA. Wird nicht nach Europa

geliefert! Kann aber völlig legal als Eigenbedarf im Gepäck mitgebracht werden.