

Hashimoto – Schilddrüse natürlich heilen

Mein Therapiekonzept aus der Sicht der Ganzheitsmedizin

Klicken Sie einfach oberhalb dieses Texts auf den Play-Button links auf dem Bild und hören Sie mein **Podcast-Audio** oder sehen Sie sich das **zugehörige Video** hier unten mit dem gleichen Text an!

In dieser Podcast-Episode beschreibe ich meinen **ganzheitsmedizinischen** Ansatz, wie Sie **Hashimoto** und andere **autoimmunbedingte Schilddrüsenerkrankungen** in den Griff bekommen können.

Ich freue mich über Ihr Feedback und Anregungen in den Kommentaren hier unten.

Alles Liebe

Ihre

Dr. Veronika Königswieser

P.S.: Haben Probleme überschüssige Kilos oder Bauchfett abzunehmen, weil Ihre Schilddrüse Ihren Stoffwechsel blockiert? Dann machen Sie doch einfach meinen **kostenlosen Selbsttest "Welcher Abnehmtyp bin ich wirklich?"**
www.drkoenigswieser.com

Wie schädlich ist der Jo-Jo-Effekt wirklich?

Was ist besser?

Leicht über gewichtig zu sein und zu bleiben oder immer wieder abzunehmen und zuzunehmen (Jo-Jo-Effekt, Weight Cycling)?

Es hält sich immer noch die allgemeine Meinung, dass es gesundheitsschädlich sei, ständig ab- und zuzunehmen.

Neueste **Studien** beweisen, dass diese **Theorie nicht haltbar** ist. Weder Mortalität noch Morbidität steigen auf lange Sicht an, wenn Menschen häufig Diät machen.

Im Gegenteil – eine jährliche Entschlackungskur bzw. Fastendiät entlastet den Körper und bringt ihm neue Energie. Auch ein Entlastungstag pro Woche ist schon ein Segen für die Gesundheit.

Selbst das **“Intermittent Fasting”**, also bloß ein paar Stunden ohne Nahrungszufuhr, zeigt äußerst positive Effekte:

Fasten wirkt **entzündungshemmend**, mobilisiert Ablagerungen, **entgiftet** also und tut den **Hormonen**, der Schilddrüse und den Nebennieren gut. Dabei meine ich das bewusste Fasten und **nicht aufgezwungenes Hungern**.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4205264/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10084239>

Durchforstet man die **Studien** genauer, scheint es in manchen Arbeiten, dass beim “Weight Cycling” die kardiovaskulären Erkrankungen leicht überwiegen würden, andere wieder attestieren vermehrte psychische Störungen. Letztere räumen allerdings ein, dass die psychische Belastung durch die

allgemeine Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper, der als zu dick empfunden wird, zu tun hätte.

Übergeordnet vergleichende Metastudien können letztendlich grundsätzlich **keinen direkten Zusammenhang** zwischen dem **Jo-Jo-Effekt** und einem erhöhtem **Krankheitsrisiko** nachvollziehen.

Wie kann der Jo-Jo-Effekt aber dennoch zum Übeltäter werden?

Was häufige Zu- und Abnahmen allerdings sehr wohl mit sich bringen, ist eine **Reduktion der Fettverbrennung** und ein **Trägerwerden des Stoffwechsels**. D. h. Das Abnehmen wird immer schwieriger, weil der Körper versucht, jede Kalorie voll auszunutzen. Aber krank wird er deshalb nicht mehr oder weniger als jemand, der nie eine Diät macht.

Fazit:

Dauerhaft abnehmen wirst du nicht durch Fasten, sondern **durch mehr Essen**, und zwar mehr vom Richtigen. Eine typengerechte Ernährung, die auch auf Unverträglichkeiten, Hormone und Krankheiten Rücksicht nimmt und ausreichend Nährstoffe und Fette enthält, ist nicht nur leicht durchzuhalten sondern garantiert auch langfristigen Erfolg auf dem Weg zum Wunschgewicht.

Was ist HIIT? Was ist LISS?



By DR. VERONIKA KÖNIGSWIESER

Was ist HIIT im Gegensatz zu LISS?

Neues Jahr, neue Vorsätze? Gehören Sie auch zu den Menschen, die mit viel Motivation endlich mehr Sport zu machen in das neue Jahr gestartet sind, nur um festzustellen, dass Ihnen der ideale Workout-Plan fehlt?

Dann darf ich Ihnen zwei **Trainingsmethoden** vorstellen, die **in der Kombination für ideale Ergebnisse** sorgen und aufgrund der kurzen Dauer **sehr gut in den Alltag** eingebaut werden können.

HIIT – High Intensity Interval Training



HIIT ist ein forderndes Kraft und Ausdauer- Training, bei dem

der ständige Wechsel zwischen kurzen, sehr hohen Belastungsintervallen und Pausen im Vordergrund steht. Während der Belastungsintervalle, die zwischen 20 und 60 Sekunden dauern, geht man an die persönliche Belastungsgrenze. Das Workout dauert 7 (3 Zyklen) bis maximal 30 Minuten (10 Zyklen).

Laufen, Kniebeugen, Hampelmann, Burpees, Liegestütze, Tabata- oder Wingate-Training oder Crossfit sind Übungen, die für HIIT geeignet sind.

Da das HIIT Training durch die hohe Intensität der Intervalle so fordernd ist, **reichen 2 Trainingseinheiten pro Woche**, da der Körper auch Zeit braucht neue Muskeln aufzubauen und zu regenerieren.

Wer regelmäßig HIIT betreibt, darf sich über **Kraft- und Muskelaufbau**, sowie eine Verbesserung der **Ausdauer**, **verbesserte Lungenkapazität** und einem **Anti-Aging-Effekt** freuen.

Der Nachbrenneffekt im Stoffwechsel (**Metabolic Afterburn**) sorgt dafür, dass man in der Ruhephase nach der Belastung und selbst **noch im Schlaf Kalorien verbrennt**. Durch das sehr intensive HIIT Training entsteht nämlich ein Sauerstoffdefizit in den Zellen. Für das Auffüllen des Defizites braucht der Körper mehr Energie, die durch Kalorienverbrennung bereitgestellt wird.

Sportanfänger sollten das HIIT – Training langsam starten. Weniger Zyklen sind am Anfang sinnvoll, da der Körper am Anfang eine längere Regenerationszeit benötigt. **Steigern** Sie die Anzahl Woche für Woche.

Starten Sie mit 3 Zyklen und steigern Sie erst, wenn Sie sich nicht mehr gefordert fühlen.

Sportgewohnte und **Leistungssportler** brauchen bis zu **10 Zyklen**, um einen Benefit zu spüren.

LISS – Low Intensity Steady State



joggen sport © pixabay

Unter LISS versteht man ein Ausdauertraining mit niedriger, gleichbleibender Intensität.

LISS ist ideal für Sporteinsteiger, da die Anstrengung nicht sehr groß ist.

Dadurch wird die Ausdauer zwar nur langsam gesteigert, aber dafür werden umso mehr **Stresshormone abgebaut** und die **Gelenke geschont**. Es ist ein so genanntes **regeneratives Training**, das perfekt in die Tage **zwischen den HIIT-Einheiten** passt.

1 bis 2 Trainingseinheiten pro Woche, die jeweils zwischen 30 und 120 Minuten dauern, wären optimal. Dabei sollte die Herzfrequenz bei 60 bis 80 des Maximums liegen.

Diese liegt bei einem Freizeitsportler mittleren Alters meist durchschnittlich bei 120 Pulsschlägen pro Minute.

Wer es genau errechnen will: siehe eigener Blogbeitrag.

Typische LISS-Trainings sind **Radfahren, Walken, Schwimmen, Langlaufen, Yoga oder Pilates**.



balance LISS © 13FTStudio
shutterstock

Der Vorteil vom LISS – Training ist eine gesteigerte **Grundlagenausdauer**. Da die persönliche Belastungsgrenze im Gegensatz zum HIIT-Training nicht erreicht wird, sind auch die Regenerationszeiten kürzer.

Wenn Sie einen optimalen Trainingseffekt erreichen wollen, dann verbinden Sie am besten beide Trainingsarten. Das entspricht auch den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen. HIIT und LISS sollten sich dabei abwechseln.

Um den Stoffwechsel so richtig anzukurbeln, trainieren Sie **am besten mit leerem Magen**. Das greift Ihre Fettreserven besser an als wenn die Kohlenhydratspeicher voll sind, sowie es nach dem Essen der Fall wäre.

Und nicht vergessen: **Jede Bewegung zählt!**

Bewegen Sie sich im **Alltag**, wo immer es geht:



- Stiegensteigen statt Aufzug

- auf der Rolltreppe gehen statt stehen
- kleine Strecken zu Fuß statt mit dem Auto oder den öffentlichen Verkehrsmitteln
- alle 1-2 Stunden aufstehen, dehnen, Stiegen steigen oder leichte Lockerungsübungen machen. Für die ganz Fleißigen folgen nun 1 bis 3 Runden HIIT. (Langes ununterbrochenes Sitzen ist für die Gesundheit schädlich.)

Wenn bei Ihnen nicht nur die Fitness im Vordergrund steht, sondern Sie auch **Gewicht verlieren und Fett abbauen** wollen, ist die richtige Ernährung essentiell. Immerhin ist unsere Ernährung zu 70 Prozent für Ihre Wunschfigur verantwortlich. **70% Ernährung – 30% Bewegung („You cannot outrain a bad**



diet“!).

Darüber aber mehr in den nächsten Blog-Beiträgen.

Fazit für die Praxis:

1) Ca. 5 Minuten Aufwärmtraining (alle Gelenke durchbewegen, kurzes Dehnen, lockeres Laufen ...

2) **Idealziel:**

2-3 x/Woche HIIT + an den Tagen dazwischen 3 x pro Woche LISS.



© Andrey_Popov shutterstock

Sportesteiger: 3 Zyklen HIIT

Freizeitsportler: 5 Zyklen HIIT

Leistungssportler: 10 Zyklen HIIT

Minimum für die Gesundheit: 2 x pro Woche Sport (HIIT oder LISS – Hauptsache irgendetwas davon) + Alltagsbewegung

Für Bewegungsmuffel: wenigstens Alltagsbewegung

Die gute Nachricht: Wenn der innere Schweinehund einmal bezwungen ist, steigt die Lust auf Bewegung, je länger Sie Ihren Trainingsplan durchziehen. **Mit dem Training kommt die Lust ...** und als Belohnung eine attraktive Silhouette!

Viel Spaß!

Ihre

Dr. Veronika Königswieser

Übergewicht durch einen

kranken Darm? Macht ein kranker Darm Gifte noch giftiger?

- Hast du eine schöne Haut und Haare?
- Hast du eine gute Infektabwehr?
- Hast du einen flachen Bauch und bist mit deiner Figur zufrieden?
- Fühlst du dich nach dem Essen energiegeladen ohne Völlegefühl?
- Fühlst du dich beschwerdefrei und fit?

Wenn ja, herzliche Gratulation!

Wenn nein, dann könnte dein **Darm die Ursache** sein.

Wir haben in der heutigen Zeit mit Herausforderungen zu kämpfen, an die sich unser Körpersystem noch nicht anpassen konnte:

Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen:

Die **Toxinbelastung** des Menschen ist im Vergleich zu vor 100 Jahren um mehrere 1000% gestiegen, sogar bei Menschen, die meinten, vollkommen gesund zu sein.

Auch, wenn du meinst, dich gesund zu ernähren, den **Umwelttoxinen** entkommen wir alle nicht.



©Pixabay

Wodurch vergiften wir uns eigentlich?

Ca. 50.000 schädliche Chemikalien finden sich in unserer Nahrung, Pestizide, Herbizide, Fungizide..., Farbstoffe, Nitrit, bestimmte „E-Nummern“, Konservierungsmittel, Umweltgifte, Medikamentenbestandteile, Schwermetalle.

Wir nehmen sie mit der **Atemluft** auf, essen sie mit unserer **Nahrung** und cremen sie uns in die **Haut**.

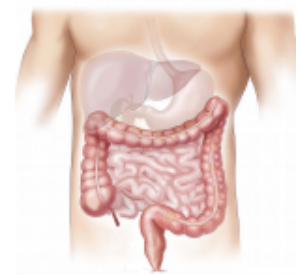
Der Großteil aller Krankheiten kann durch Toxine ausgelöst und verschlimmert werden.

Welche Rolle spielt dabei nun unser Darm?

Dr. F.X.Mayr, der Gründer der berühmten Darmsanierung, der

Mayr-Kur, hat gesagt: „**Der kranke Darm ist es, was den Menschen vorzeitig alt, krank und hässlich werden lässt.**“

Er war es auch, der die **Bauchformen** klassifiziert und bestimmten Darmstörungen zugeordnet hat.



©Pixabay

Hier ein paar Fakten, was unser Darm leistet:

- Er ist **12 Meter lang**.
- Die Oberfläche der Darmschleimhaut ergibt durch die Faltung in Krypten und Zotten die Fläche eines **Fußballfeldes**.
- Der Darm ist Tag und Nacht aktiv, ohne Pause.
- In 70 Jahren Lebenszeit bewältigt der Darm rund 30 Tonnen feste Nahrung und 50.000 Liter Flüssigkeit.



©Pixabay

Welche sind nun diese Toxine, die den Darm schädigen?

- **Umweltgifte**, die wir mit der Nahrung aufnehmen
- bestimmte Medikamente
- **Nahrungsmittelzusatzstoffe** wie Farb- und Aromastoffe, bestimmte „E-Nummern“
- Konservierungsmittel
- **Fäulnisprodukte** durch Eiweißüberlastung bei hohem Fleischkonsum
- **Verrottungsprozesse im Darm**, weil fehlende **Verdauungsenzyme** ihre Aufspalt-Arbeit nicht verrichten können.
- Fuselalkohole als **Gärungsprodukte**, die im Darm aus Zucker und zu vielen Kohlenhydraten entstehen ein Übermaß an **Alkohol**
- **Tabakrauchen**
- aber auch **psychische** Komponenten wie chronischer Stress, Depression, Ängste, Sorgen und Traumata und Reizüberflutung verändern die Darmflora nachweislich in Minuten ungünstig.

Das **Microbiom** bzw. die **Microbiota**,

das ist die Gesamtheit der Organismen in unserem Darm, besteht aus **Bakterien, Viren, Parasiten und Pilzen**. □Die gesunde Microbiota hat einen wesentlichen Einfluss auf die Ausreifung des **Immunsystems in der Darmwand**, steuert die **Verdauung** und schützt vor Infektionen.

Welche Rolle spielt die Darmflora bei der Vergiftung des Körpers?

Eine ungünstige **Darmflora** hat die Fähigkeit **Gifte noch giftiger** zu machen:

- 1.) durch direkte **Aktivierung der Toxine**,
 - 2.) durch **Verbrauch** von Substanzen, die für den Toxinabbau wichtig wären,
 - 3.) **Ausschaltung** von körpereigenen **Entgiftungsenzymen**
 - 4.) Förderung der **Wiederaufnahme** aus dem Darm in die Lymphe, weil die Darmwand zu durchlässig ist (**Leaky-Gut-Syndrom**)
 - 5.) Verstärkung der **Bioverfügbarkeit** von **Umweltgiften** aus der Nahrung
 - 6.) und **schlechtere Aufnahme** von **Antioxidantien** aus dem Darm
 - 7.) Störung der Darmaktivität (**Durchfall oder Verstopfung**)
- Durchfall verhindert die Aufnahme entgiftender Nahrungsbestandteile.
Verstopfung bewirkt, dass der Darminhalt zu lange verweilt und so noch mehr Toxine aufgenommen werden können.

Dies wird durch ein **Leaky-Gut-Syndrom** noch verstärkt.

Umgekehrt **schädigen Toxine und ungünstige Darmflorabakterien die Darmschleimhaut** noch zusätzlich.

Die Katze beißt sich also in den Schwanz.

Eine der Studien auf Englisch: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3295356/>

Warum Darmbakterien und Viren an deinem Übergewicht schuld sein können:

US-Wissenschaftler entdeckten, dass **bei übergewichtigen Menschen bestimmte Darmkeime gehäuft vorkommen (z.B. Clostridien), die schlanken Menschen fehlen.**

Studien zeigen, dass die s.g. **Firmicutes**-Bakterien im Darm selbst **aus einem Salatblatt eine Kalorienbombe** machen können.

Normalerweise sind Zellulose bzw. komplexe Polysaccharide, also das, woraus unlösliche Ballaststoffe bestehen, nicht verdaulich und werden unverändert wieder ausgeschieden.

Bestimmte Firmicutes-Bakterien jedoch sind sehr wohl in der

Lage, Zellulose in Zucker und kurzkettige Fettsäuren (Butyrat, Acetat, Propionat) zu zerlegen und als Kalorien verwertbar zu machen.

Fazit:

Übergewichtige Menschen ziehen aus derselben Nahrung ca. **10% mehr Kalorien** als Normalgewichtige.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3829625/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23159341>

Aber ich bin noch nicht fertig...

Diese **kurzkettigen Fettsäuren stimulieren Darm-Hormone** wie GLP-1, GLP-2 und Peptid YY. Diese verschlechtern den Zuckerstoffwechsel, fördern also eine **Insulinresistenz** und weiter **Diabetes** Typ II und stören die Barrierefunktion der Darmwand (**Leaky-Gut**). Studien zeigten, dass dies zu **Gewichtszunahme** bei Nagern führt.



©geralt_pixabay

Das Fett-Virus, gibt's das wirklich?

Leider ja.

Ein einfaches Schnupfen-Virus (**Adenovirus 36**) verursacht erwiesenermaßen **Fettzuwachs** bei Tieren, aber auch bei Menschen.

Ob diese Wirkung mit dem Infekt wieder abklingt oder über den eigentlichen Infektionszeitraum hinausgeht, ist noch nicht klar erforscht.

Huhn oder Ei?

Ist die gestörte Darmflora die Ursache oder die Folge der

Erkrankungen?

Ersteres ist nicht gesichert, aber wahrscheinlich:

Mäuse, die genetisch zu chronisch entzündlichen Darmerkrankungen neigen würden bleiben symptomfrei, wenn sie steril, also in keimfreier Umgebung aufwachsen.

Außerdem gibt es bestimmte Bakterien, die genauso gut einen Schub von Colitis Ulcerosa verhindern können wie bestimmte Medikamente (E.coli Nissle etc.)

Stuhltests

Ob deine Microbiota gesund ist, kannst du messen lassen.

Es gibt **Stuhlkulturen**, in denen die Mikroorganismen angezüchtet werden, oder, als der letzte Schrei, eine **molekulargenetische** Bestimmung der Organismen.

Während die Stuhlkultur Fehlerquellen birgt, ist die letztere fast bombensicher – aber leider noch teuer.

Parasiten lassen sich mikroskopisch finden (wenn man Glück hat), aber hinterlassen auch im Blut messbare Antikörper-Spuren.

Bei Viren tapen wir noch im Dunklen.

Lassen Sie sich vom (ganzheitlich arbeitenden) Arzt eine Überweisung für eine **Stuhluntersuchung nach ganzheitsmedizinischen** Gesichtspunkten geben.

Diese geht weit über die normale Stuhluntersuchung, die als Kassenleistung erhältlich ist, hinaus.

(Bestimmung der gesunden, nicht nur der pathologischen Darmflorakeime, Bestimmung von Darmpilzen, ph-Wert, Histamin im Stuhl, Immunglobulin A in der Darmschleimhaut, Entzündungswerten, Gallensäuren, Verdauungsrückständen etc.)



©pixabay

Unsere Ernährung steuert die Darmflora

Was eine gesunde Darmflora liebt ist das s.g. „**Clean Eating**“

- Ein hoher Anteil (2/3) an Gemüse, hoher Rohkostanteil (nur soviel, wie verträglich)
- Wenn Getreide, dann Vollkorn,
- gesunde Proteine in Maßen
- kaum Zucker
- nur gesunde Fette und nur in Maßen
- meiden von FODMAPs, aber nur denn, wenn diese Blähungen verursachen (s. Blogartikel)
- keine Konservierungsstoffe, Farbstoffe, Emulgatoren und andere Nahrungsmittelzusatzstoffe, Umwelt- und Landwirtschaftsgifte
- auch das Rauchen steht im Verdacht, die Darmflora und den Magen zu schädigen.

Wie kann ich mich schützen?

- 1.) **Ansteckungsprophylaxe** wie in einem anderen Artikel beschrieben und
- 2.) für ein **starkes Immunsystem** sorgen und das geht in erster Linie über einen gesunden Darm!
- 3) durch Ernährung und **Lifestyle** für eine gesunde Darmflora sorgen.
- 4) **Darmflorapräparate** einnehmen. Diese wirken allerdings nur so lange, wie sie eingenommen werden.
- 5) Bei schweren Darmerkrankungen macht es Sinn, eine **Stuhltransplantation** vornehmen zu lassen.



©conmongt_pixabay

Die Stuhltransplantation wirkt!

Dabei wird Stuhl eines vollkommen Gesunden, vorzugsweise jemand, der im gemeinsamen Haushalt lebt, gemixt, mehrfach filtriert und dann nur die Flüssigkeit mit den Organismen verwendet.

Es gibt derzeit in Österreich nur 1 Verabreichungsform: Mit einem Endoskopieschlauch (Darmspiegelung) wird rectal das Material im Dickdarm versprüht.

Eleganter und appetitlicher scheint die Kapsel-Stuhltransplantation zu sein.

Dabei wird die Flüssigkeit in Kapseln gefüllt, und tiefgekühlt verabreicht. Die Kapsel ist magensaftresistent und löst sich erst im Dickdarm auf.

Die Stuhltransplantation ist die einzige, gesicherte Methode, bei der auch schwerste Darmerkrankungen innerhalb von Tagen praktisch geheilt werden!

Fazit:

Durch Darmsanierung, Ernährungsumstellung und einen gesunden Lifestyle lässt sich das Microbiom weitgehend normalisieren.

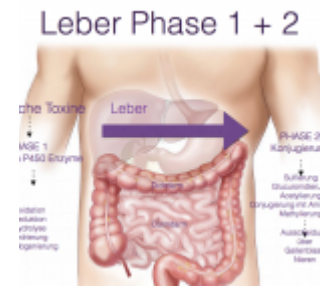
In schweren Fällen hilft die Stuhltransplantation.

Fettleber – nicht durch zuviel Fett, sondern durch zuviel Zucker!

Kennst du auch jemanden, bei dem eine „Fettleber“

diagnostiziert wurde?

Fettleber = Non Alcoholic Steatosis Hepatis (NASH).



Auch diese wird neben einem **Überangebot** an Zucker, Fruktose und schnell verfügbaren **Kohlenhydraten** durch einen **kranken Darm** maßgeblich mitverursacht.

Der fehlgesteuerte Darm liefert vermehrt **Toxine** an die Leber, die dann mit der Entgiftung oft überfordert ist.

Die Leberzellen geben quasi auf und **degenerieren** zu funktionsunfähigen **Fettzellen** .

Beim Abnehmen und in der Prävention von Diabetes, erhöhten Blutfettwerten etc. ist eine gut funktionierende Leber noch wichtiger als beim Gesunden.



©MaxShutter_
shutterstock

Macht ein kranker Darm wirklich fett?

Wie wir gesehen haben, ja!

Zusammenfassend ergaben die Studien Folgendes:

2 Faktoren können zur Entwicklung von Übergewicht und Diabetes beitragen:

- 1.) Toxine selbst (vom Körper selbst erzeugt oder aus der Umwelt)
- 2.) bestimmte Darmbakterien, die diese Toxine noch schädlicher machen können.



©

u3d_shuttersto
ck

Wenn der Darm löchrig wird, fängt das Dilemma an...

Ein gestörte Darmwandbarriere schafft es nicht mehr, ihrer eigentlichen Aufgabe nachzukommen:

Das **Gute** aus der Nahrung **aufzunehmen**

Das **Schlechte** mit dem Stuhl **auszuscheiden**.

Es scheint, als ob die **Verwirrung** perfekt wäre:

Auszuscheidende Toxine und andere Schadstoffe werden durch die Darmwand ins Blut gelassen,

während wichtige Nährstoffe nicht aufgenommen werden können.

Ein undichter Darm lässt noch nicht fertig verdaute, **zu große Nahrungsbestandteile** in die Lymphe und dann in die Blutbahn.

Dort werden diese **vom Immunsystem als „Fremd“ klassifiziert und bekämpft**.

Die Folge sind **Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Allergien und Autoimmunprozesse**.

Reagiert das Immunsystem derart auf Nahrungsbestandteile und auf Toxine, die vermehrt durchgelassen werden,

so kommt es zu chronischen Entzündungsreaktionen, die oft jahrelang unbemerkt vor sich hinschwelen

= **Silent Inflammation**



© byxt_pixabay

Wenn die schlechten Darmbakterien die guten unterdrücken...

nochmal zusammenfassend:

Eine ungünstige Zusammensetzung der Darmflora verursacht nicht nur ein **Leaky-Gut-Syndrom** mit Verdauungsproblemen wie Durchfall, Verstopfung, Blähungen und Magenbeschwerden, sondern irritiert auch den **Hormonhaushalt** und das **Immunsystem**.

Was ist die Folge einer „Silent Inflammation?“ und dem „Leaky-Gut-Syndrom“?

- Allergien, Asthma,
- Hautprobleme
- Gelenksschmerzen
- Rheuma



© hans_pixabay

- oxidativer Stress
- Migräne
- Infektanfälligkeit
- chronische Müdigkeit
- Verdauungsbeschwerden
- Hormonstörungen
- Autoimmunerkrankungen wie Hashimoto etc.
- Gewichtsverlust
- Gewichtszunahme durch einen blockierten Stoffwechsel
- und Vieles mehr...

Fazit für unser Körperfett:

Nicht nur das, was wir essen hat einen Einfluss auf unsere Kalorienaufnahme, sondern auch das, was unser Darm tatsächlich verdaut.



©

Subbotina_Anna
_shutterstock

Was kann ich für meinen Darm selbst tun?

- **Toxine** weitgehend meiden (**Biologische** Nahrungsmittel essen, **Weichmacher** meiden...)
- eine gesunde Ernährung nach dem „Clean Eating“-Prinzip
- weniger **Zucker** und schnell verfügbaren Kohlenhydraten
- weniger **Junk Food**, keine **Fertigprodukte**.
- Regelmäßig **entgiften**
- Darmflora sanieren, **Leaky-Gut heilen**



Was bringt die
Darmsanierung? ©
Dr.V.Koenigswieser

Was bringt mir eine Darmsanierung?

- Heilung eines Leaky-Gut-Syndroms (undichter Darm),
- Elimination von Candida und anderen Darmpilzen,
- Wirkt antientzündlich (heilt „Silent Inflammation“),
- Wirkt dadurch schmerzstillend,

- macht Haut strahlender und glatter,
- bringt alle Hormonsysteme ins Gleichgewicht,
- wenn du übergewichtig bist, macht sie dich schlanker,
- wenn du untergewichtig bist, lässt sie dich leichter zunehmen
- lässt deine Mitochondrien wieder effizienter Energie erzeugen

Wie der jährliche Zahnarztbesuch oder Gesundheits-Check-Up sollte auch zur Fitness des Darmes einmal jährlich eine Darmreinigungskur durchgeführt werden. (Mehr lesen.)

Plane alle 1 bis 2 Jahre eine Kur ein, am besten gemeinsam mit deinem Partner/Partnerin oder einem anderen Unterstützenden. Was der jährliche Generalservice für das Auto, ist die jährliche Darmreinigungskur für deine Gesundheit.



©typographyima
 ges_pixabay
 Test: ist-
 mein-darm-
 lochrig-
 leaky-gut-
 oder-habe-ich-
 candida?

**Habe ich ein Leaky-Gut-Syndrom (löchriger Darm)?
Habe ich Candida?**

Mach den Test! (Hier klicken!)

Finde heraus, ob deine Darmwand geschädigt ist bzw. ob du eine Candida-Pilz-Belastung hast und – was du dagegen tun kannst!

Obst, ein Dickmacher – wahr oder falsch?

Obst enthält viele gesunde Vitamine, aber es enthält auch Stoffe, die für eine Gewichtsabnahme weniger förderlich sind – **Fruktose** (Fruchtzucker).

Fruktose beeinflusst die Fettverbrennung beziehungsweise den Muskelaufbau auf besondere Weise und unterscheidet sich darin von normaler Glukose (Traubenzucker).

Es ist erstaunlich, dass heutzutage noch immer viele “Abnehm-Experten” darauf plädieren, dass **eine Kalorie eine Kalorie ist** und das auch bleibt. Ein strittiges Thema, das seine Befürworter, aber auch seine Widersacher hat.

Wenn es darum geht, **Körperfett zu verlieren**, während man **Muskeln beibehalten möchte**, sind **Bodybuilder** interessante Maßstäbe, um zu sehen, was funktioniert und was weniger förderlich ist.

Sie nehmen die Anweisungen von Ernährungsberatern und Vorschriften von Diätologen sehr ernst, um ihre strikten Ziele erreichen zu können.

Eines der ersten Nahrungsmittel, das bei der Diät eines Bodybuilders eingeschränkt wird, ist Obst.

Obst enthält natürlich viele gesunde Vitamine, aber es enthält auch Stoffe, die weniger förderlich sind – **Fruktose** (Fruchtzucker). Fruktose beeinflusst die Fettverbrennung beziehungsweise den Muskelaufbau auf eine bestimmte Art und Weise und unterscheidet sich von regulärer Glukose (Blutzucker).

Nach Dr. Lustig, Professor der Kinderklinik im Bereich der Endokrinologie der UC San Francisco, ist **Fruktose iso-kalorisch, aber nicht iso-metabolisch**. Das bedeutet, dass das Konsumieren von 100 Kalorien Fruktose einen anderen Effekt auf den Stoffwechsel hat als die Einnahme von 100 Kalorien Glukose.

Einmal zugeführt, wandert **Glukose** sofort in die Blutlaufbahn, **erhöht den Blutzuckerspiegel und somit Insulin**.

Fruktose wird hingegen zunächst **in die Leber transportiert** und führt dadurch **eben nicht zu vermehrter Insulinausschüttung**.

Lange Zeit empfahlen die Ärzte Diabetikern, Fruktose statt Glukose und Haushaltszucker zu verwenden, bis man bemerkte, dass **übermäßiger Fruktoseverzehr ebenso zu Fettleber führt** wie ein Übermaß an Glukose, Saccharose und sonstigen Kohlenhydraten.

Auch komplexe Kohlenhydrate wie Mehl und dessen Produkte

werden letztendlich in Glukosemoleküle aufgespalten.

Unser Körper ist nicht dafür geschaffen, soviel Zucker zu bewältigen, wie wir ihm in der modernen Durchschnittsernährung zumuten. **Ein zucker- bzw. kohlenhydratsüchtiger Mensch konsumiert im Durchschnitt sogar 65 bis 75 Kilogramm Zucker pro Jahr.**

Das wären 65 bis 75 Kilo Zuckerpackungen!

Mit täglich mehreren Softdrinks und zusätzlichen Süßigkeiten oder viel Brot und Nudeln sowie Fertiggerichten ist auch gar kein Problem, diese Menge an Zucker zu erreichen!

Unglaublich, nicht wahr?

Den Beweis können Sie sehen im Zuckerfilm von BBC

„The Truth about Sugar“

Ein Stück Würfelzucker hat ca. 3 Gramm.

Um einen Teelöffel mit Zucker zu häufen, benötigt man 4 bis 5 Gramm.

Das bedeutet, dass **mehr als 2 Teelöffel Zucker bereits toxisch** für den Körper sind. Um Schäden zu vermeiden, reagiert die Bauchspeicheldrüse mit

massiver **Insulinausschüttung**, welche die Glukose raus aus dem Blut und rein in die Zellen befördern soll.

Auch die **Leber** wird beliefert, um Glukose in Form von Glykogen zu speichern. Ab einer Menge von 60 Gramm hängt die Leber aber ein Stoppschild auf, denn dann sind die **Glykogenspeicher** voll. Alles, was sie darüber hinaus an Glukose verarbeiten muss, kann sie nur noch in Fettsäuren umwandeln, die dann als Fettklumpen die Leberzellen zerstören. Das ist dann die vielzitierte **Fettleber, auch Steatos Hepatis** oder Nichtalkoholische Steatohepatitis (NASH) genannt.

Die NASH ist also in erster Linie nicht von unserem Fettkonsum, sondern von der Zucker- und Kohlenhydratbelastung abhängig!

Die Frage lautet nun: Sollte man Früchte essen?

Die Antwort ist einfach: Es kommt auf den **Fruktosegehalt** an.

Günstig sind dabei

1. Beeren
2. Zitrusfrüchte

Diese sind daher auch bei einer Low-Carb-Ernährung (mit wenigen Kohlenhydraten, im Gegensatz zu einer High-Carb-Ernährung) erlaubt.

Fazit

Für die meisten Menschen gilt:

1-2 Portionen beliebiges Obst pro Tag sind empfehlenswert.
1 Portion = 1 Doppelhand voll

Für Menschen, die Fett verlieren und Muskeln aufbauen wollen:
1-2 Portionen fruktosearmes Obst pro Tag

(Letzteres gilt übrigens auch für Menschen mit Fruktoseintoleranz.)

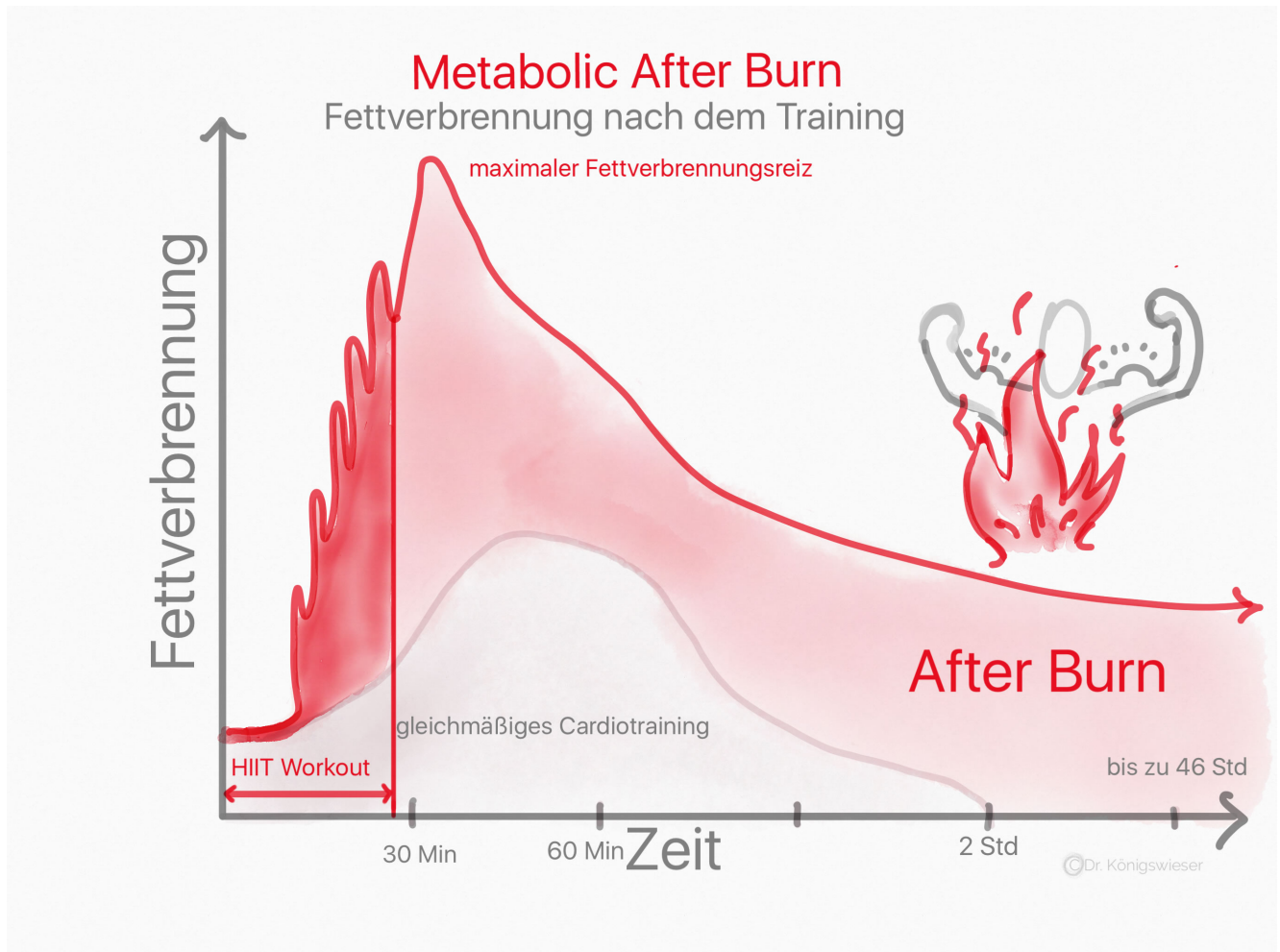
Je mehr Bewegung Sie machen, desto mehr werden auch die Kohlenhydrate verbrannt und desto problemloser können Sie davon essen.

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!

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 esssüchtig** bist?

Dann habe ich eine gute Nachricht:

Wenn du es schaffst, täglich die besagten Gemüsemenngen 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.

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.

Clean Eating

Clean Eating = reines, sauberes Essen

Clean Eating ist der neueste Trend aus den USA und beschreibt einfach nur eine Ernährungsphilosophie, der in erster Linie die Herkunft, Verarbeitung von Lebensmitteln wichtig ist.

Grundsätzlich deckt sich Clean Eating mit den Prinzipien einer gesunden Ernährung mit naturbelassenen Nahrungsmitteln.

- Keine Geschmacksverstärker
- Keine künstlichen Farbstoffe
- Keine chemischen Zusatzstoffe („E-Nummern“)
- Nicht industriell verarbeitet
- „Raw food“, je nach Verträglichkeit möglichst viel Gemüse als Rohkost
- 2/3 jeder Mahlzeit aus Gemüse, möglichst viel davon als Rohkost
- Keinen Zuckerzusatz
- Keine Fertigprodukte
- Nichts Verpacktes
- Keine leeren KH: Zucker, Auszugsmehle
- Regionale, saisonale, biologische Nahrungsmittel
- Hülsenfrüchte
- gute Öle und Fette
- gründlich Kauen
- ausreichend Wasser trinken
- zumindest 1 „cleaner“ Tag pro Woche