

# Warum Diäten dick machen. Oder: Bist du ein Zucker- oder ein Fettverbrenner?

Eigentlich funktionieren Diäten schon.

Für einen begrenzten Zeitraum.

Langfristig **schaden sie aber mehr als sie nützen.**

Warum Diäten kurzfristig funktionieren:

**Willst Du Körperfett abbauen, musst Du entweder mehr Energie verbrauchen oder weniger Energie aufnehmen als der Organismus benötigt.**

Dies ist bei jeder Diät der Fall.

Diäten bergen jedoch Fallen:

1. Durch ein **Kaloriendefizit baut der Körper jedoch zuerst Muskeln** ab, erst nach einigen Tagen kommt das Fett dran.
2. Noch viel fataler ist allerdings, dass der **Stoffwechsel gedrosselt** und die Fettverbrennung somit schwieriger wird.

Dieser Zustand heißt „**Hungermodus**“ und wird meist nach 36 Stunden nach Diätbeginn eingeschaltet.

Mit jeder Diät, die du in deinem Leben machst, wird der Fettverbrennungsmodus immer mehr unterdrückt, denn Fett ist es, was uns von Natur aus in Notzeiten überleben lässt.

Dann wirst du **vom Fettverbrenner zum Zuckerverbrenner** und sitzt in der Stoffwechselfalle.

**“Ich bin dauernd hungrig”** klagt Eveline.

Obwohl ich frühstücke, muss ich ein paar Stunden später in der Arbeit mir einen Snack besorgen.

Um 11 Uhr habe ich mein erstes Energie-Tief und ich kann die

Mittagspause kaum erwarten.

Am Nachmittag geht das Ganze von vorne los.

Eveline beschreibt **das klassische Bild eines "Zuckerverbrenners"**.

Zuckerverbrenner brauchen ständig Nahrungsnachschub, am besten durch schnell verfügbare Kohlenhydrate und Zucker, sonst fühlen sie sich zitterig und schwach.

**Fatal wird es, wenn du als Zuckerverbrenner abnehmen willst.**

Das ist dann unter normalen Umständen praktisch ein Ding der Unmöglichkeit.

Da müssen schon die besten Tricks her, um den Stoffwechsel auf Fettverbrennung umzustellen.

**Was sind die typischen Zeichen von Zuckerverbrennern?**

- nur wenige Stunden nach einer Mahlzeit meldet sich wieder ihr **Heißhunger**.
- Wenn sie hungrig sind, sind sie **reizbar, unruhig, schlecht konzentriert und zitterig**.
- Länger als 2 – 3 Stunden ohne Essen zu sein, ist für sie nur schwer auszuhalten.
- Sie leiden unter dem **Teufelskreis**:  
sie essen **schnell verfügbare Kohlenhydrate**, wie  
Zuckerhaltiges, Süßigkeiten, Brot, Obst, um den  
Heißhunger zu stoppen –  
der **Blutzucker** schnell in die Höhe –  
viel **Insulin** wird ausgeschüttet –  
der Blutzucker wird in die Zelle transportiert und  
der Blutzucker rasselt in den Keller –  
das bedeutet neuerliche Unterzuckerung und  
**wieder Heißhunger**
- Manche Zuckerverbrenner sind sehr schlank und können kaum an Gewicht zulegen.
- Wenn ein Übergewichtiger allerdings im Zuckerverbrennungsmodus ist, dann tut er sich mit dem

Abnehmen sehr schwer und trägt **hartnäckiges Bauchfett** mit sich herum.

- Zuckerverbrenner sind das, wonach es klingt: sie verwenden in erster **Linie Glukose als Brennstoff zur Energiegewinnung und nicht Fett.**
- Das heißt die Fettdepots werden nicht angetastet. Warum auch, wenn ohnehin genug Kohlenhydrate gegessen werden?

### Was ist ein Fettverbrenner?

- Fettverbrenner verwenden in erster Linie **Fett als Energiequelle.**
- Sie halten es ohne Probleme durch, stundenlang nichts zu essen und fühlen sich sogar beim Fasten wohl.
- Braucht der Körper mehr Energie, als zugeführt wird, greift er auf die Fettreserven zurück.
- Das überschüssige **Körperfett wird sogar im Schlaf verbrannt!**
- Die **Fettverbrennenden und fettaufbauenden Hormone** halten einander die Waage.
- Den Fettverbrennern fällt es leicht, schlank zu bleiben.
- Sie **bleiben lange satt** und brauchen keine Snacks bzw. Zwischenmahlzeiten.
- Der **Blutzucker, Insulin und Leptin bleiben mehr oder weniger konstant**, die mentale und körperliche Leistungsfähigkeit bleiben hoch und
- ihr Gehirn meldet nicht mehr das dringende Verlangen nach Süßigkeiten und schnell verfügbaren Kohlenhydraten und
- sagt ihnen rechtzeitig, wann sie satt sind.
- **Fazit:**  
Wenn du ohne Heißhunger schnell und nachhaltig abnehmen möchtest, dann achte darauf, dass dein Stoffwechsel im Fettverbrenner-Modus bleibt.

### Wie kann ich von einem Zuckerverbrenner zu einem Fettverbrenner werden?

- Das schaffst du in wenigen Wochen.
- Vermeide Nahrungsmittel mit einer hohen glykämischen Last und bevorzuge solche mit **niedriger glykämischer Last**.
- Zu Letzteren gehören in erster Linie die schnell verfügbaren Kohlenhydrate wie Süßigkeiten, Weißmehlprodukte, die meisten Obstsorten.
- Eine **“Low Carb” Ernährung** nach den Prinzipien des **“Clean Eatings”** mit langsam verfügbaren, komplexen, gesunden Kohlenhydraten, wie Kartoffelsalat, Vollkorngetreide und Pseudogetreide wie Reis, Hirse, Amaranth, Quinoa und auch Süßkartoffel, Kürbis, Hülsenfrüchte etc.
- **naturbelassenen** Nahrungsmitteln in **Bio-Qualität** mit
- ausreichend **Protein** und
- ausreichend **guten Fetten** und Ölen
- **5 Portionen Gemüse** pro Tag, also ein hoher Faser- und Ballaststoffanteil

**Willst du wissen, ob du ein Zucker- oder ein Fettverbrenner bist?**

Dann mach unseren Gratis-Test!

Hier klicken und den Test machen.

---

# HIIT – Das Geheimnis der Fettverbrennung

Hast du schon mal davon gehört, dass man am besten Körperfett verbrennt, wenn man längere Cardio-Workouts einlegt? Und hast du dich auch daran gehalten? Ja? Dann hab ich hier eine Nachricht für dich: Cardio (allein) bringt nix!

Was versteht man unter „Cardio-Training“?

Das ist das englische Äquivalent zu Ausdauertraining, eine meist gleichmäßige Bewegungsform wie z.B. Joggen, Radfahren über meist mindestens 20-30 Minuten.

Die Intensität, also die Anstrengung sollte gering bis mittelmäßig sein, sodass das Training lange durchgehalten werden kann.

Das ist gut für's Herz und die Ausdauer.

Aber, was die Fettverbrennung angeht, gibt's Wirksameres:

Sogar die berühmtesten Trainer der Welt haben das Cardio-Workout mehr oder weniger in den Hintergrund gestellt, weil man dadurch nicht die gleichen Ergebnisse wie durch andere Trainingsarten erreichen kann.

Um jetzt einen eventuellen Aufschrei zu verhindern, gleich vorne weg: Jede Form der Bewegung ist zu begrüßen! Diese solltest du aber an deine Ziele anpassen.

Wenn dein Ziel die bereits genannte Fettverbrennung ist, gibt es einen Weg, der einfach und schnell ist und sogar Spaß macht – und nicht Cardio heißt.

## 5 Schlüssel zur optimalen Fettverbrennung

1. **kurz:** Schluss mit ewig langen Gym-Workouts – auf Dauer halten das sowieso nur wenige durch. Auch wenn du glaubst, noch etwas Zeit für ein paar Zusatzübungen zu

haben, spar sie dir für andere Dinge im Leben, denn: In der Kürze liegt die Würze.

2. **intensiv**: Bedeutet, alles zu geben, aufs Ganze zu gehen, sich selbst zu übertreffen. Aber nur für ein paar Sekunden, sodass es nicht zu unangenehm wird. Ein kurzer Energieausbruch, der deinen Körper an seine Grenzen bringt und in den Verbrennungsmodus umschaltet.
3. **spielerisch**: Egal, ob mit den Kindern, dem Hund oder sonstige alltägliche Freizeitaktivitäten können zur Fettverbrennung beitragen, wenn sie intensiv gestaltet werden. Der Kreativität sind hierbei keine Grenzen gesetzt.
4. **flexibel**: Flexibilität hält dich jung und hat außerdem eine wichtige biochemische Bedeutung. Sobald du damit beginnst, deine verkürzten Muskelblockaden zu lösen und deine Mobilität zu aktivieren, wirst du merken, wie leichter und geschmeidiger sich deine Bewegungen ausführen lassen. Dein Bindegewebe wird es dir danken.
5. **zeitsparend**: 2-3 Mal wöchentlich für 20-30 Minuten bringt viel mehr, als doppelt so viel und das fast täglich. Warum das so ist? Kurze und intensive Intervalle sind wie eine biochemische Umstellung in deinem Körper und bringen ihn dazu, auch nach deiner Trainingseinheit Fett zu verbrennen.  
Englisch: „Metabolic Afterburn“ oder „Metabolic Aftershock“

Schön und gut. Aber wie lässt sich das alles nun kombinieren?

### **HIIT (high intensity interval training)**

Die wichtigste Regel dabei lautet: Intensität ist wichtiger als Häufigkeit.

Ersetze langweilige und lange Workouts durch ein kurzes und knackiges Training, das es in sich hat.

Sprich: Hochintensive ultrakurze Belastungsphasen in Kombination mit gleichlangen bzw. etwas längeren Erholungsintervallen.

HIIT ist ein kurzes und leistungsforderndes Trainingssystem. Die intensiven Belastungsphasen sollten nahezu bis zur körperlichen Leistungsgrenze trainiert werden, sodass eine Pause wirklich notwendig wird.

Die Länge der Pause sollte nur so lange andauern, bis man sich wieder zutraut, die vorangegangene Belastung neu auszuführen. Das ist z.B. das subjektive Gefühl, bald wieder durch die Nase atmen zu können.

Für Sporteinsteiger ist empfehlenswert zu warten, bis der Puls sich auf 110/Minute beruhigt hat.

HIIT lässt sich mit Ausdauersportarten (Laufen, Radfahren) und Krafttraining (Kniebeuge, Ausfallschritte, Liegestütze) gut kombinieren.

### **Beispiel:**

**30 bis 60 Sekunden HIIT (Sprint, schnellstmöglich Laufen am Stand, bergauf laufen, Schnellstmöglich Radfahren), 30 Sekunden bis 3 Minuten Erholung (z.B. Gehen, langsam Radeln), Insgesamt 3 bis 10 Zyklen.**

3 Zyklen: Anfänger im ersten Monat.

5 Zyklen: ist für die meisten auf Dauer ideal.

10 Zyklen: für Leistungssportler.

Gesamtdauer: je 10 Minuten (2 x pro Woche).

Noch nicht überzeugt? Dann lass uns gemeinsam einen Blick hinter die Kulissen werfen.

Steigerung der Sensitivität der Zellen für Insulin:

Insulin ist dein wichtigstes Depotfett-Hormon und reguliert deinen Blutzucker.

Durch eine Gewichtszunahme, kommt es zu einer metabolischen Umstellung:

Ungünstigerweise wehren sich die Zellen bei einem Überangebot von Zucker im Blut und fahren ihre Rezeptoren ein.

Das Insulin, das den Zucker Huckepack nimmt, um ihn schleunigst aus dem Blut in die Zellen zu verfrachten steht quasi vor verschlossenen Türen.

Verzweifelt versucht die Bauchspeicheldrüse den Blutzucker nicht zu hoch werden zu lassen, was gefährlich wäre und schüttet immer mehr Insulin aus.

Dieses bindet zwar den Blutzucker, kann aber nicht in die Zellen ausweichen – ein Teufelskreis!

Fazit:

**Das Ergebnis: ein chronisch hoher Blutzucker und ein ständig hoher Insulinspiegel im Blut.**

Das ist die s.g. **Stoffwechselblockade**, die uns das Abnehmen oft unmöglich macht.

Wozu sollte der Körper denn auch von seinem wertvollen Fettdepot zehren, wenn ohnehin genug Zucker im Blut zirkuliert?

Die Folge? Dein Körper bunkert Fett.

Die Lösung:

Intensive Trainingseinheiten, wie HIIT, erhöhen die Bereitschaft der Zellen, Insulin mit dem Blutzucker im Gepäck aufzunehmen, sodass du nur 2 bis 3 Bewegungseinheiten von 10 Minuten pro Woche brauchst, um das gleiche Ergebnis zu erreichen. Je weniger Depotfett-Hormone in deinem Blut, desto weniger Fett speicherst du. So einfach ist das.

**Steigerung der Leptin-Sensitivität:**

Leptin ist jenes Hormon, das dir sagt, wann du Hunger hast und ob du (noch) Hunger hast. Bei Übergewicht wird diese Mitteilung zwar von deinem Gehirn aufgenommen, aber dein Körper weigert sich, darauf zu hören.

Dies nennt man „Leptin-Resistenz“ als Pendant zur „Insulin-Resistenz“.

Das hat zur Folge, dass du mehr isst, als dein Körper braucht.

Intensives Training hebt die Insulin- und Leptin-Resistenz wieder auf und lässt dich viel schneller das Sättigungsgefühl spüren, du isst also automatisch weniger.

### Erzeugung des **Nachbrenneffekts (Metabolic Afterburn/Aftershock)**:

Dein Körper speichert in deinen Muskeln und in der Leber Energie in Form von Glykogen – eine sehr schnell verfügbare Energie, die dein Körper während intensiver Anstrengung verbraucht.

Bei intensivem Training wird dein Glykogenspeicher schnell entleert.

Um diesen wieder aufzufüllen, muss dein Körper Fett verbrennen, was vor allem auch noch lange nach deinem Training passiert.

Dabei werden massiv Kalorien verbrannt, die aus den Fettdepots geholt werden, obwohl du dich in der Entspannungsphase bist.

Ja, es wird sogar noch Fett verbrannt, wenn du schläfst!

Dieser Metabolic Aftershock hält bis zu 48 Stunden an! Abnehmen im Schlaf, das ist nun wissenschaftlich bewiesen.

### **Wie aus weniger mehr und aus mehr weniger wird:**

#### **Entzündungen.**

Jedes Training kann Mikro-Verletzungen des Muskels mit sich ziehen, wenn die Übungen nicht ordentlich ausgeführt wurden oder man sich übernommen hat.

Dies spürst du in Form von Muskelkater.

Je länger du trainierst, desto mehr Regenerationszeit benötigt dein Körper, um diese Mikrotraumata zu heilen.

Starte anfangs also mit weniger kurzen Intervallen und Trainingseinheiten, sodass du dich nach und nach steigern kannst.

Die gute Nachricht:

Sport erhöht mit der Zeit die Fähigkeit des Körpers, selbst Antioxidantien bereitzustellen, die Entzündungen und dem

zellschädigenden Freien Radikalen entgegenwirken.

Oxidativer Stress und chronische Entzündung tragen zum Alterungsprozess und auch zur Krebsentstehung bei

**Erholung.** Das A und O.

Der Muskelaufbau und die Fettverbrennung erfolgen während der Ruhephase, nicht während des Trainings!

2-3 Mal pro Woche, mindestens 24 Stunden Pause zwischen den Einheiten wären ideal.

Falls du unbedingt täglich Sport treiben willst, so mach in den Tagen zwischen den HIIT-Einheiten lockeres „regeneratives“ Cardio-Training oder Walking mit relativ niedriger Pulsfrequenz.

Wenn du dir gar keine Erholungsphasen gönnst, wird sich das negativ auf deine körperliche Belastung auswirken.

Das kann bis zum s.g. „Übertraining“ gehen mit Erschöpfungszuständen und rapider Abnahme der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit.

**Wie kommt es zum Übertraining?**

Trainierst du zu viel des Guten, so wird der Körper nicht nur von Freien Radikalen und Entzündungsbotschaften überschwemmt, sondern gerät unter zu starkem Stress.

Zu viele Stresshormone wie Adrenalin und in Folge vor allem Cortisol aus der Nebenniere sind für Körper und Seele schädlich.

Wohlgemerkt: dosierter Stress aktiviert, überdosierter macht krank!

Spätestens dann wirst du merken, wie wichtig es ist, Pausen zwischen den einzelnen Trainingstagen einzulegen.

**Ideal: mindestens 24 Stunden Pause zwischen den Trainingseinheiten** einlegen.

Das gilt sowohl für HIIT als auch für das Krafttraining mit einzelnen Muskelgruppen.

## **Fühlst du dich zu erschöpft für Sport?**

Schaffst du kaum deinen Alltag?

Dann sind wahrscheinlich deine Nebennieren erschöpft.

Das ist dann der Fall, wenn sie jahrelang unter chronischem Stress zuviel Cortisol ausschütten mussten.

Im Laufe der Zeit erschöpft sich ihre Kraft und es kommt zur s.g. **Nebennierenschwäche**.

Das spürst du dann als chronische Müdigkeit, depressive Verstimmung und Antriebslosigkeit bis hin zum s.g. Burn-Out-Syndrom.

Achtung!

Wenn du dich chronisch erschöpft fühlst, dann darfst du keinesfalls mit HIIT und intensiven Belastungseinheiten beginnen! Diese würden noch mehr Stress für deine Nebennieren bedeuten.

**Starte mit Gehen (Walken, flott maschieren) jeden 2. Tag mindestens 20 Minuten.**

4 Minuten HIIT entsprechen dabei ca. 45 Minuten Walken.

**Keine Zeit?**

**Dann bau es in den Alltag ein!**

Stiegensteigen statt den Lift zu nehmen, ein bis 2 Bus- oder U-Bahnstationen zu Fuß gehen anstatt zu fahren.

Bring Abwechslung und Spaß in deinen Fitnesslifestyle ein – und dabei ist es egal, ob du mit dem Hund spazieren gehst, Frisbee im Garten spielst oder mit dem Rad fährst.

**Achtung, sehr wichtig**, um Verletzungsgefahr auszuschalten – für Trainierte wie für Untrainierte:

**Aufwärmen**

Mindestens 3- 5 Minuten vor dem eigentlichen HIIT, um Kreislauf, Sehnen, Bänder und Muskeln auf die schnelle Anstrengung vorzubereiten:

Gehen, langsames Traben oder leichter Gymnastik von Kopf bis

Fuß:

Arm-, Schulterkreisen, Knieheben, sich dehnen, strecken,...

**Fazit:**

**Trainiere kurz und intensiv, aber höchstens jeden 2. Tag.**

**Fett verbrennst du nicht während des Trainings, sondern in den Ruhephasen.**

**Sport -richtig dosiert- ist neben unsere Ernährung und der Psyche eines der potentesten Heilmittel die wir kennen.**

**Das zeigt nicht nur die Wissenschaft, sondern vor allem auch unser Wohlbefinden.**

**Also: Los geht's!**

---

# **Wie du deine Wachstumshormonproduktion anregen kannst, den Turbo für Fettabbau und Anti-Aging:**

Zu einem meiner letzten Newsletter, warum denn Abnehmen mit 20 leichter fällt als in späterem Alter, sind einige Fragen nach der Aktivierung von Wachstumshormon aufgetaucht.

Hier nun ein paar Tricks, um dieses Hormon zu aktivieren:

- Was ist bzw. was macht eigentlich dieses **Wachstumshormon**

– in Fachchinesisch auch **HGH** Human Growth Hormone oder **STH** Somatotropes Hormon genannt?

Es ist

- die beste **Angi-Aging**-Substanz in unserem Körper,
  - für die Regeneration der **Zellen**,
  - den **Muskelaufbau** und
  - den **Abbau von Fettpölstern** verantwortlich
- HGH wird in der Leber zu IGF-1 umgewandelt und fördert so Wachstum und Knochendichte

### **Und wie kannst du es aktivieren?**

Hier einige Punkte, die du beachten solltest:

- **Intermittent Fasting** – das heißt zwischen den Mahlzeiten mind. 5 Stunden Pause machen (keine Snacks, keine Naschereien, einfach 5 Stunden NICHTS essen).

- Die **Softvariante** von Intermittent Fasting ist eine Alternative.

Das bedeutet **keine Kohlenhydrate am Abend** zu dir zu nehmen.

Bei Umstellung der Essensgewohnheiten auf diesen Zyklus wird der Insulinspiegel gesenkt – solange der Insulinspiegel nämlich hoch ist, blockiert der Körper die Wachstumshormonproduktion und den Fettabbau.

Intermittent Fasting (aber auch die Soft-Variante) können die Vorstufe bzw. Begleiterscheinung von Typ II Diabetes – die **Insulinresistenz** heilen.

Außerdem wird das Gehirn ermuntert, Wachstumshormone auszuschütten, eines unserer mächtigsten **fettabbauenden Hormone**.

Weitere Schritte zur Steigerung des Wachstumshormones:

- Intensives **Körperliches Training**, besonders **HIIT** (High Intensity Intervall Training)
- Ausreichend **erholbarer Schlaf** von mind. 7 Stunden

### **Wie funktioniert HIIT?**

darüber mehr in einem meiner nächsten Blogs

Ich wünsche dir viel Erfolg beim Umsetzen und freue mich auf deine Erfolgsmeldungen.

Dr. Veronika Königswieser

---

# **Stimmt das Gerücht über gekochte Karotten?**

Bei Low Carb Ernährungskonzepten sind rohe Karotten erlaubt, gekochte sollte man vermeiden, ebenso Kartoffeln, Brot und Nudeln.

## **Wieso ist das so? Sind es die Kalorien?**

Die Kalorien und KH-Menge von Karotten ändern sich beim Kochen prinzipiell nicht. Allerdings saugen sie beim Kochprozess Wasser an, die Kaloriendichte wird also „verdünnt“. Daher haben 100g rohe Karotten 28 Kilokalorien, 100 g gekochte 18 Kilokalorien. Beim Dörren von Karotten steigt die Kalorien- und Kohlenhydratdichte, da Wasser entzogen wird.

## **Die Verwertbarkeit des Zuckergehalts ist das Zünglein an der Waage!**

Die Verwertbarkeit des Zuckergehalts wird durch 2 Werte charakterisiert:

Der **glykämische Index (GI)** und die **glykämische Last (GL)**.

Lebensmittel mit einer niedrigen Glykämischen Last (GL) halten den Blutzucker- und damit den Insulinspiegel auf einem niedrigen und konstanten Niveau.

Der Glykämische Index (kurz GI) gibt Informationen über die Auswirkungen von 50g Kohlenhydraten aus diesem Nahrungsmittel auf den Blutzuckerspiegel und zwar in Relation zur Blutzuckerreaktion auf 50g Traubenzucker (Glukose). Die Schwierigkeit besteht darin, dass hier nicht die Reaktion auf 50g eines Lebensmittels gemessen wird, sondern auf 50g Kohlenhydrate in diesem Lebensmittel. Eine Umrechnung auf eine definierte Gewichtsmenge des Lebensmittels ist ohne die Kenntnis des Kohlenhydratanteils nicht möglich. **Für die Praxis ist der glykämische Index daher wenig hilfreich.** Unter Berücksichtigung der Kohlenhydratmenge ergibt sich aus dem Glykämischen Index  $n_{\mathrm{GI}}$  die so genannte Glykämische Last  $n_{\mathrm{GL}}$ . Sie berücksichtigt zum jeweiligen GI-Wert auch die Kohlenhydratdichte  $\rho_{\mathrm{KH}}$  der einzelnen Lebensmittel.

Die Glykämische Last ist für unsere Zwecke besser geeignet.

**Die GL ist bei rohen Karotten sehr gut, bei gekochten sehr schlecht!**

Rohe Karotten haben einen niedrigen GI (unter 15), gekochte Karotten einen hohen (über 70), ebenso gekochte Kartoffeln oder ein Getreidemehlprodukt.

**Wieso sind gekochte Karotten für Low Carb ungeeignet?**

Im rohen Gemüse sind die Zellen durch eine harte, faserige Wand geschützt. Die Nährstoffe sind in der intakten Zelle eingeschlossen.

Die Zellwand besteht aus Cellulose oder Hemicellulose. Diese sind für den Menschen unverdaulich, sind also Ballaststoffe.

Durch den Kochprozess werden diese Zellwände zerstört. Das Platzen der Zellen entspricht dem "Weichwerden" von Gemüse.

Verdauungsenzyme haben nun besseren Zugang zu den verwertbaren Nährstoffen im Zellinneren. Kauen führt zwar auch zum Aufbrechen der Zellwände, aber nicht so stark wie beim Kochen.

### **Fazit:**

Die Kohlenhydrate bzw. Nährstoffe, allen voran der Zucker, werden nicht mehr, aber deren Bio-Verfügbarkeit steigt durch das Kochen enorm.

- Gekochtes Gemüse hat eine höhere Bioverfügbarkeit als Rohkost.
- Die höchste Bioverfügbarkeit allerdings bewirkt das Entsaften und das Pürieren (Smoothie).

### **Kalte Kartoffeln machen schlank, warme dick?**

Bei der pflanzlichen Stärke ist es so, dass Erhitzen ihre chemischen und physikalischen Eigenschaften ändert.

1. "Kalte" Stärke ist in Wasser unlöslich.

Beim Kochen allerdings saugt sie sich voll und quillt auf, bildet also eine größere Oberfläche. Eine größere Oberfläche bedeutet mehr Angriffsmöglichkeiten für Verdauungsenzyme. Warme Stärke kann also besser aufgenommen werden.

2. Kalte Stärke besteht zum Teil aus resistenter Stärke, d.h. diese kann aufgrund ihrer kompakten Struktur von den menschlichen Verdauungsenzymen nur schlecht verarbeitet werden.

Beim Erhitzen faltet sich die Struktur auf, sodass sie für die Enzyme zugänglich und verdaubar wird. Kühlt man das Nahrungsmittel wieder ab, ist die resistente Stärke wieder da. Das passiert z.B. bei Kartoffeln, die man nach dem Kochen abkühlen lässt. Dadurch ist es möglich, den Glykämischen Index

einer Speise zu beeinflussen.

Ein weiteres Beispiel sind Nudeln: Die GL von Nudeln al dente ist besser als die von weich gekochten.

### **Wie sieht es mit Mehl aus?**

Mehl ist ein Auszugsprodukt. Beim Mahlen wird das Korn zerstört und anschließend die Randschichten entfernt, sodass praktisch reine Stärke übrig bleibt. Im ganzen Korn und nur grob zerkleinertem Getreidekorn ist die Stärke für die Verdauungsenzyme schwerer zugänglich.

Durch das feine Ausmahlen entstehen natürlich so kleine Partikel, die wunderbare Angriffsfläche für Verdauungsenzyme bieten – die Bioverfügbarkeit steigt erheblich.

Auch Vollkornmehl macht bezüglich der GL praktisch keinen Unterschied.

Beim Brot entsteht beim Abkühlen auch wieder resistente Stärke, aber leider zu wenig, um den GI relevant absinken zu lassen.

Anmerkung:

**Die Butter am Brot macht den Unterschied!** Sie senkt den GI, da die Magenverweilzeit durch das Fett verlängert wird, das Brot langsamer verdaut wird und so der Blutzucker nur langsam ansteigt.

### **Fazit:**

Der „Schlank-Trick“ im Alltag:

1. Iss die Kartoffeln kühl-schrank-kalt als Kartoffelsalat!
2. Iss alle Rüben roh!
3. Genieß Nudeln al dente!

---

## **Mehr als 5 Gründe, warum Abnehmen mit 20 leichter geht.**

Was meinst du ist wichtiger für erfolgreiches Abnehmen und Muskelaufbau, HORMON-BALANCE oder KALORIEN-BALANCE?

## **Mehr als 5 Gründe, warum Abnehmen mit 20 leichter geht, als wenn du über 35 bist und was du dagegen tun kannst.**

Kennst du auch Frauen in den Wechseljahren, die zunehmen, obwohl sie weniger Kalorien zu sich nehmen, als sie verbrauchen (Fett und nicht Muskeln ;))?

Im Gegensatz dazu beobachten ältere Männer, die Testosteron-Gel verwenden, dass sie Fett verlieren, obwohl sie essen, was sie wollen, oft mehr Kalorien, als sie verbrauchen.

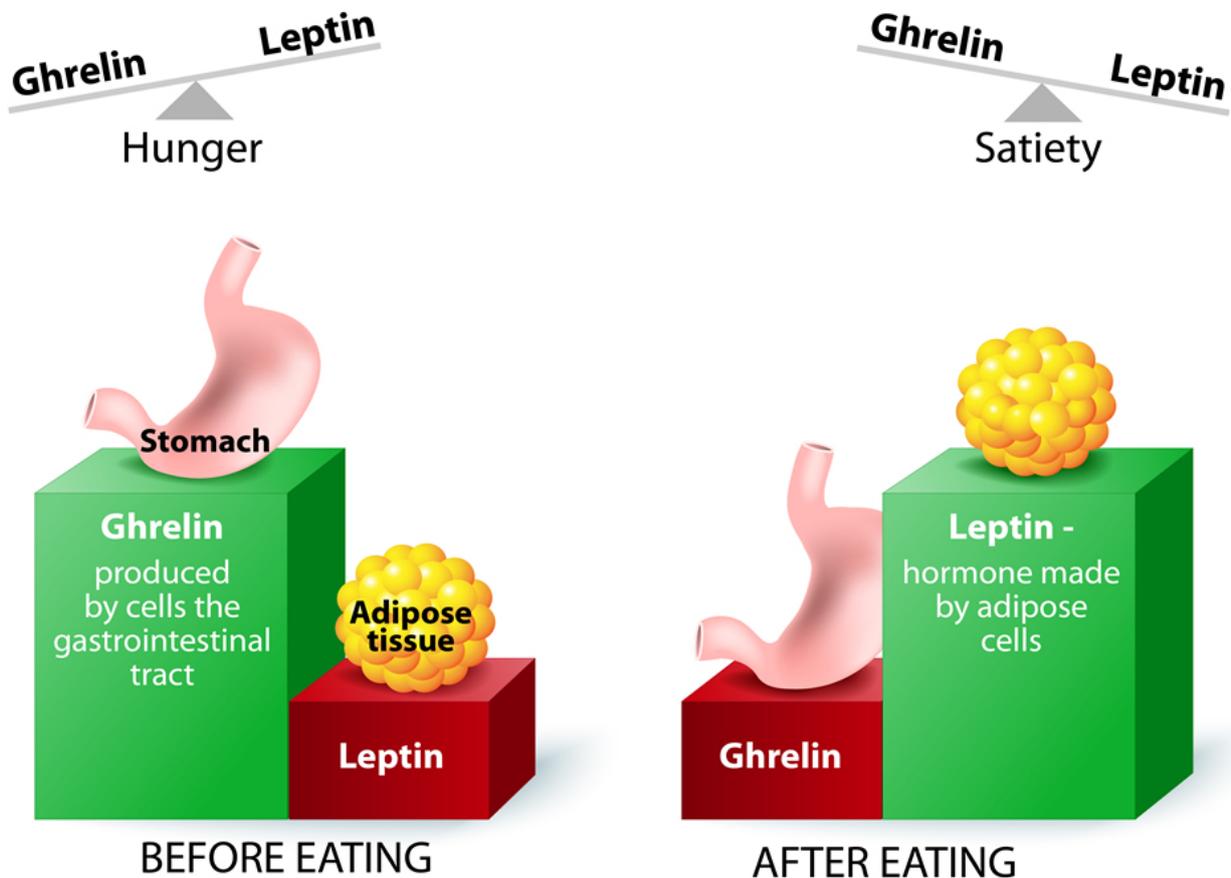
Wenn du mit 40, 50 oder 60 Jahren nicht zunehmen oder sogar abnehmen willst, dann musst du deine fettverbrennenden Hormone aktiv halten.

## **Welche sind die fettverbrennenden**

# Hormone?

- Wachstumshormon HGH (Human Growth Hormone)
- IGF1 (Insulin like Growth Factor)
- Leptin (signalisiert Sättigung und dämpft den Appetit)
- HCG (nimmt das Hungergefühl, Schwangerschaftshormon)
- Testosteron
- Schilddrüsenhormon (T3, Trijodthyronin, T4, Thyroxin)
- DHEA
- Glucagon
- Osteocalcin

# LEPTIN & GHRELIN



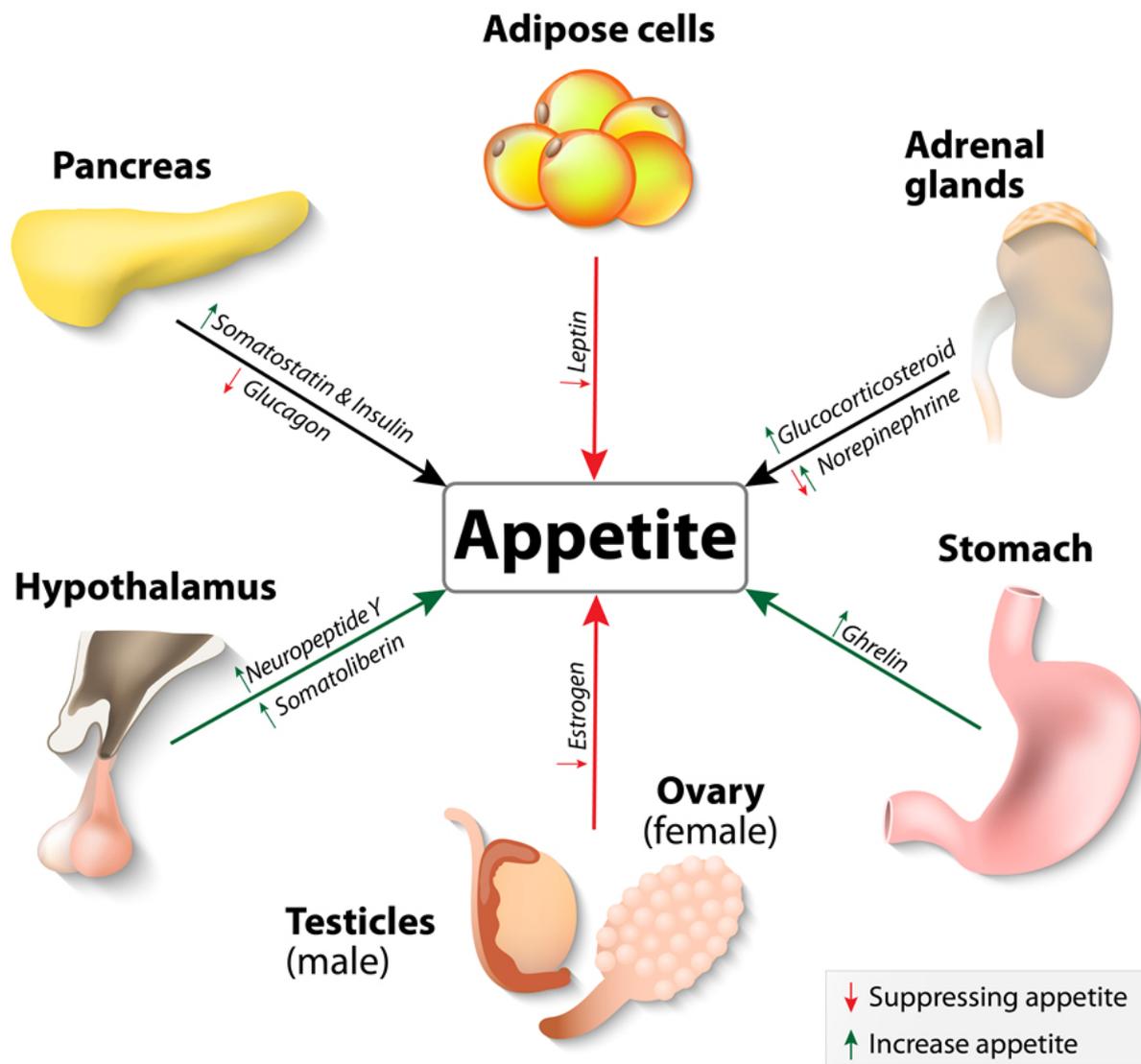
Aber Achtung, obwohl der Gedanke sehr verführerisch wäre, ist es keine Lösung, das eine oder andere Hormon einfach zuzuführen und zu glauben, so das Gewichtsproblem lösen zu können.

- Alle Versuche, Wachstumshormon oder Leptin von außen zuführen, sind bislang gescheitert, da dadurch in ein sensibles Hormongleichgewicht eingegriffen wird, was nicht nur eine Resistenz des Körpers gegen dieses Hormon bewirkt hat, sondern auch mit schweren Nebenwirkungen verbunden war.

- Die gute Nachricht ist: Durch die Ernährung und die richtige Art der Bewegung und Lebensführung lassen sich die Hormone in ein Gleichgewicht bringen, das dich zum muskulösen, schlanken Fettverbrenner werden lässt.







## Wie dir die guten Fette helfen können, Fett zu verlieren.

Eine Studie von 2011, publiziert im Journal of Obesity, zeigte, dass die Abnehmwilligen, die sich in erster Linie um die Balancierung ihrer Hormone konzentrierten, verloren im Schnitt um 65% mehr an Fett als jene, die Kalorien zählten. Nach nur 8 Wochen hatten diese Probanden um 34% an Taillenumfang verloren.

**Fazit:**

- „Kalorien rein-Kalorien raus“ ist längst überholt, denn „eine Kalorie ist nicht eine Kalorie“.
- Der Körper verwertet nicht alle Kalorien gleichwertig. Von welchem Nahrungsmittel die Kalorien stammen, das ist wesentlich. Manche Kalorienquellen triggern den Fettzuwachs, andere den Fettabbau.
- Das Körpergewicht und das Körperfett werden vom s.g. Set-Point kontrolliert. (Damit wird eine individuelle Gewichtsschwelle postuliert, zu der der Körper immer wieder automatisch zurückkehren würde, nachdem er kurzfristig zugenommen oder abgenommen hätte.)
- Der Set-Point wird durch die körpereigenen fettaufbauenden und fettabbauenden Hormone begleitet.

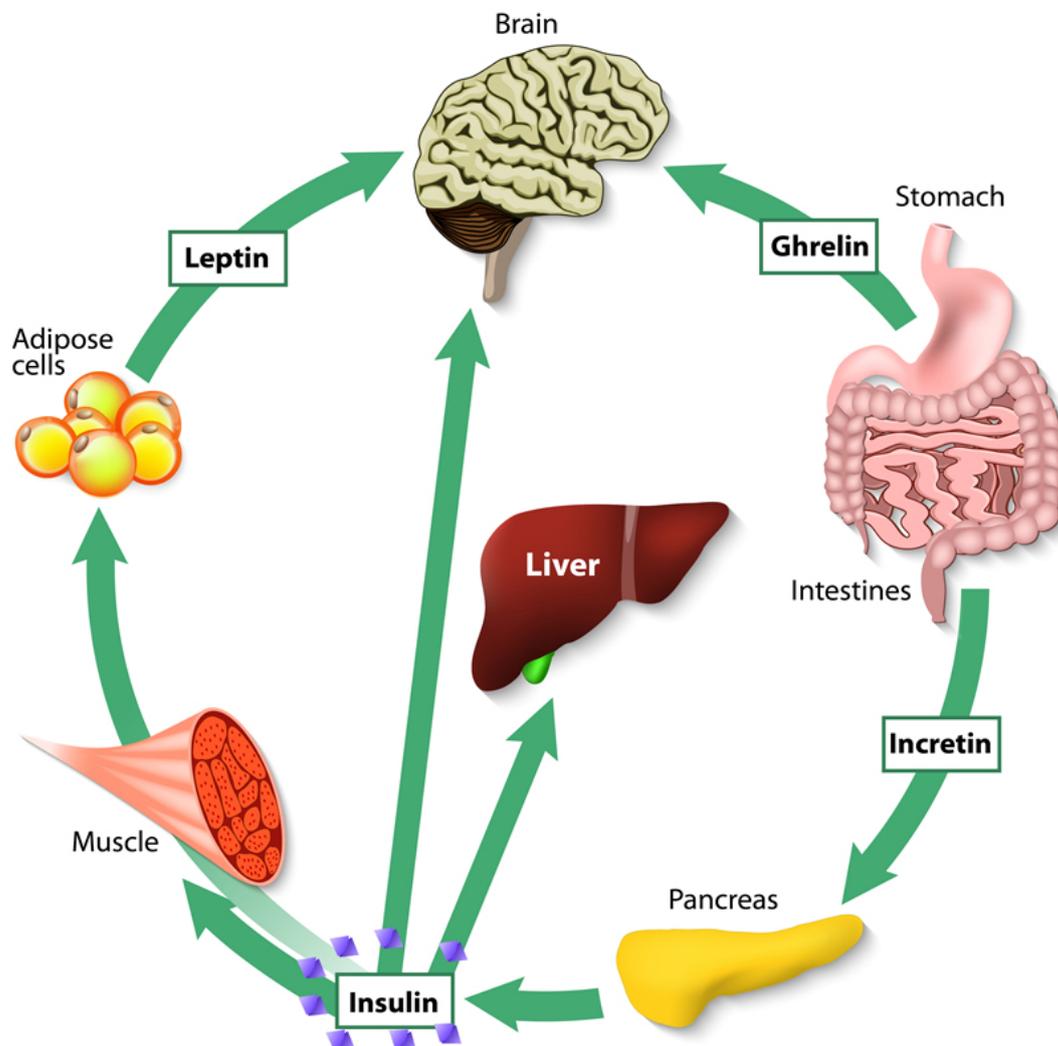
## **Warum ändert sich der Stoffwechsel ab 35? Schuld sind die Hormone!**

### **Was passiert mit zunehmendem Alter mit den Hormonen?**

1. Die Sexualhormon-Produktion in den Eierstöcken und in den Hoden versiegt zunehmend.
2. Dabei nimmt zuerst das Progesteron ab, während das Östrogen noch einige Jahre hoch bleibt. Dies führt zu einem Ungleichgewicht zwischen den beiden, der s.g. relativen Östrogendominanz.

# APPETITE & HUNGER

## (hormones)



## Was ist die Folge einer Östrogendominanz?

### Bei der Frau:

Dies ist meist einige Jahre vor dem eigentlichen Wechsel bis zum Wechselbeginn der Fall (Prä- und Perimenopause). Gewichtszunahme, Wassereinlagerungen, PMS, Brustspannen, Stimmungsschwankungen, Wachstum von Myomen, Fibromen, Migräne, Gallensteine, Erhöhung der ungünstigen Blutfette, Bluthochdruck, Schilddrüsenunterfunktion

### Beim Mann:

Gewichtszunahme, Wassereinlagerungen, Wachsen von Brüsten (Gynäkomastie), Stimmungsschwankungen, Migräne, Gallensteine, Erhöhung der ungünstigen Blutfette, Bluthochdruck, Schilddrüsenunterfunktion, Wachsen eines Kugelbauchs.

**Kümmere dich um deine Hormone** und steuere sie über

- die Ernährung,
- deine Bewegung und, wenn nötig, die Zufuhr von
- naturidentischen Hormonen,
- Naturheilmittel und
- Akupunktur,
- ausreichend Schlaf
- und nicht zuletzt über die Psyche

dann wirst du nachhaltigen Erfolg haben und deiner **Traumfigur** steht nichts mehr im Wege.

Alle **fettverbrennenden Hormone** helfen dir,

- Bauchfett zu verlieren
- deinen Stoffwechsel aktiv zu halten
- deinen Alterungsprozess zu verlangsamen

**Wie du deinen blockierten Stoffwechsel wieder anfachen kannst, auch wenn du wenig Zeit hast.**

**Iss weniger und mach mehr Sport!?**

Diese Strategie hat vielleicht in jungen Jahren funktioniert, aber sicher nicht mehr bei Menschen, die die 35 überschritten haben.

Die Wissenschaft weiß, dass ab dem Alter von ca. 35 Jahren eine hormonelle Umstellung erfolgt, die Wechsel genannt wird, sodass dein Körper nicht mehr auf einfach weniger zu essen und auf „normales“ Ausdauertraining in gewohnter Weise mit Fettverbrennung und Gewichtsabnahme reagiert. Auch Männer kommen in den Wechsel, das s.g. „Klimakterium virile“. Als du 20 warst und die Hormone noch auf einem hohen Level ausgeglichen, hat das noch gefruchtet.

### **Mehr ist nicht mehr!**

Wenn du meinst, **länger und härter trainieren** und noch länger Cardiotraining wie Joggen oder Radfahren am Ergometer durchhalten zu müssen, dann arbeitest du gegen deine altersentsprechende Hormonsituation. Dann ist es kein Wunder, wenn das Bauchfett nicht schwinden will.

## **Die falsche Ernährung und die falsche Art der Bewegung haben ab 35 fatale Folgen:**

- Sie blockieren den Stoffwechsel und die fettabbauenden Hormone
- verhindern den Fettabbau
- fördern die fettaufbauenden Hormone
- führen zu vermehrter Bildung von Cortisol
- fördern den Fettansatz um die Körpermitte (Bauchfett)
- fördern viszerales Fett (das gefährliche entzündungsaktivierende Fett zwischen den Bauchorganen), das mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebserkrankungen

mitverantwortlich ist.

- fördert bei Frauen den Fettansatz auf Oberschenkeln, Gesäß und Hüften
- zuviel Cortisol dämpft das Immunsystem und fördert den Muskelabbau
- führt leichter zu Gewichtsplateaus beim Abnehmen, wo sich lange gar nichts mehr rührt.
- blockieren die Schilddrüse (Schilddrüsenunterfunktion, verminderte Umwandlung von T4 ins aktive Schilddrüsenhormon T3)
- verminderte Produktion von Testosteron
- beschleunigt den Alterungsprozess

## **Zu langes und regelmäßig zu intensives Training ohne Pausen ist für den jungen Organismus gemacht.**

Mit zunehmendem Alter ruinierst du dir damit auch zunehmend deine fettverbrennenden Hormone! Was also, wenn „Iss weniger und mach mehr Sport!“ nichts bringt?

Die Lösung ist: **Iss mehr und mach weniger Sport!**

- Iss mehr Proteine, Gemüse und Fett statt Kohlenhydraten und Zucker
- Low Carb, High Fiber, Moderate Protein, moderate fat

mach kürzere Trainingseinheiten mit den richtigen Übungen. 15 Minuten pro Tag reichen aus, um den optimalen Effekt zu erreichen.

1. Bisher haben wir es von der Sportwissenschaft anders gelernt: Wir sollten mindestens 50 Wiederholungen von Sit – Ups seien für den Sixpack nötig und

2. mindestens 30-45 Minuten durchgehendes Cardio-Ausdauertraining in der persönlichen, altersabhängigen aeroben Herzfrequenz wären wichtig, bevor die Fettverbrennung überhaupt starten könne.

Dies ist mittlerweile wissenschaftlich widerlegt.

## **Zum Glück – es geht mit wesentlich weniger Aufwand und vielfach mehr Effekt!**

Eine Bekannte, sehr sportlich, aber beruflich sehr gefordert, ist das beste Beispiel:

Sie geht mehrmals in der Woche ins Fitnessstudio und macht täglich mehrere Serien von Sit-Up-Bauchmuskelübungen. Ansonsten wunderbar schlank, hat sie einen Speckring um den Bauch, der nicht kleiner werden will und sie unglücklich macht. Laut Men´s Health Magazine müsstest du 22.000 Sit-Ups hintereinander durchführen, um ein halbes Kilo Fett zu verbrennen! Außerdem belasten nicht korrekt durchgeführte Sit-Ups die Bandscheiben der Lendenwirbelsäule stark. Das falsche Training macht den Bauch nicht flacher, sondern dicker! Statt an Bauch bzw. an den Problemzonen Fett zu verbrennen, verbrennt der Körper Zucker aus den Kohlenhydratspeichern und aus der Nahrung. Um ein Kilo Fett zu verbrennen, musst du 9300 Kilokalorien verbrauchen. Während einer 30-Minuten Cardio-Session verbrennst du aber nur ca. 200 Kalorien. Das heißt, um ein mikriges Kilo Fett zu verbrennen, müsstest du 17 Stunden lang am Stück trainieren! Sind dir auch schon konsequente Sportler begegnet, die immer noch einen „Schwimmreifen“ („Love Handles“) mit sich herumtragen, obwohl sie mehr als 15 Stunden pro Woche trainieren („Skinny Fat“)?

## Warum ist das so?

Lang andauerndes, durchgehendes Cardiotraining führt bei vielen Menschen zu einer Stressreaktion, wobei die Nebenniere Adrenalin und als Antistresshormon in weiterer Folge Cortisol ausschüttet. **Cortisol** lässt unseren glauben, es wäre Gefahr im Verzug.

Als Panikreaktion

- bunkert er Fett um die lebenswichtigen Organe in der Körpermitte (Bauchfett) und
- wechselt vom Fettverbrennungs- in den Zuckerverbrennungsmodus.
- Der Stoffwechsel wird heruntergefahren, um Energie zu sparen.
- So wird die Nahrung bestmöglich ausgenutzt und als Fett gespeichert.

## Wie kann ich herausfinden, ob ich noch immer ein Zucker- oder schon ein Fettverbrenner bin?

Dafür habe ich einen Test für dich bereit. Hier geht's zum Test „Bin ich ein Zuckerverbrenner oder ein Fettverbrenner?“

## Was darf ich erwarten, wenn meine fettverbrennenden Hormone für mich

## **arbeiten?**

1. bessere Fettverbrennung
2. flacherer Bauch
3. straffere Problemzonen wie Arme, Oberschenkel, Gesäß
4. Verbesserung von Cellulite
5. jüngeres Hautbild
6. Verschwinden von Wechselbeschwerden
7. mehr Libido, erhöhte Testosteronproduktion
8. Aktivierung der Schilddrüsenfunktion
9. erhöhter Grundumsatz, Ankurbelung des Stoffwechsels
10. verbesserte Funktion des Immunsystems
11. Muskelzuwachs
12. Stimuliert die Glückshormone Dopamin und Serotonin, die Stress abbauen, die Regenerationsfähigkeit und den Schlaf verbessern

## **Was muss ich tun, um zum Fettverbrenner zu werden?**

1. High Intensity Intervall Training, HIIT, kombiniert mit
2. Exzentrischem Training
3. 20-60 Sekunden lang die Übung mit hoher Intensität durchführen
4. dann eine Pause von 30 Sekunden bis zu 3 Minuten, bis der Puls wieder bis zu einer bestimmten Grenze abgeklungen ist.

5. Jeden 2. Tag trainieren

6. Je 12 bis 15 Minuten lang

## **Was bewirkt diese Art des Trainings im Gegensatz zu langem, gleichförmigen Cardio-Training?**

Nach nur 4 Minuten High Intensity Interval Training bleibt der Stoffwechsel und somit die **Fettverbrennung für weitere 38 bis 48 Stunden** auf einem aktiveren Level.

Im Gegensatz dazu gibt es nach gleichförmigem Cardio-Training nur ca. 3 Stunden „Nachbrennzeit“.

Eine japanische Untersuchung hat ergeben, dass nur 4 Minuten HIIT 4 x pro Woche verbessert die anaerobe Kapazität um 28% und die anaerobe Kapazität um 15% in nur 6 Wochen. Das sind 16 Minuten pro Woche.

Um dasselbe Resultat zu erzielen, müsstest du 3 x pro Woche 90 bis 120 Minuten lang gleichförmiges Cardiotraining am Fahrradergometer oder anderes aerobes Training absolvieren.

**1 Stunde versus 6 Stunden pro Woche – was ist dir lieber?**

**Ausschließliches und häufiges klassisches Cardiotraining** steht im Verdacht,

1. durch den Stress, der dabei entsteht, die Cortisolproduktion anzuregen, was über den Weg der Unterdrückung der Schilddrüsenfunktion, den Fettansatz an Bauch, Gesäß und Oberschenkeln fördert.

2. Durch diese Art der Belastung wird der Körper mit einer Welle von Freien Radikalen überflutet, also sehr aggressiven Molekülen und Atomen, die ein Elektron zu wenig haben und das aus anderen Strukturen herausreißen, um wieder stabil und

friedlich zu werden.

Sind nicht genügend Antioxidantien zur Verfügung, die den Freien Radikalen dieses fehlende Elektron schenken würden, dann erleiden die betreffenden Zellen großen Schaden, also Zellfunktionsverlust, Zelltod oder Mutation (z.B. Krebsentstehung, Beschleunigung des Alterungsprozesses).

## **Wie du den Fettverbrennungseffekt noch zusätzlich um 300% hinaufschrauben kannst:**

Wenn du deine Essenszeiten und was du isst mit dem Training optimal abstimmt, dann kannst du deine Fettverbrennung um ein Vielfaches erhöhen und das in nur 7 Tagen:

- **Die richtigen Kohlenhydrate und Proteine zur richtigen Zeit**, vor und nach dem Training und vor dem Schlafengehen können noch mehr zum Muskelaufbau und Fettverlust beitragen, indem die richtigen **Hormone getriggert** werden. Doch darüber mehr ein anderes Mal...

### **Allgemein gilt:**

- Iss mehr **Proteine, Gemüse und gesunde Fette statt Kohlenhydraten und Zucker**

- „Low Carb, High Fiber, moderate nutrient dense protein, moderate fat“ (Wenig Kohlenhydrate, viele Ballaststoffe aus gekochtem und rohem Gemüse, maßvoll hochwertiges Protein, maßvoll gesunde Fette)

- $\frac{1}{2}$  bis  $\frac{2}{3}$  jeder Mahlzeit sollten durch Rohkostgemüse und/oder gegartes Gemüse abdecken.

- Iss zwischen den Mahlzeiten 4-5 Stunden gar nichts und trink nur kalorienfreie, ungesüßte Getränke wie Wasser und Tee.

- Kau jeden Bissen sorgfältig, bis er breiig/flüssig ist.

Referenz:

[1]Journal of Obesity – Long-term persistence of hormonal adaptations to weight loss. 2011 Oct 27;365(17):1597-604. doi: 10.1056/NEJMoal105816

---

# Smoothies

**Basische Ernährung mit 5-9 Portionen Obst und Gemüse pro Tag?  
Wie lässt sich das zeitsparend schaffen? Wie verträgt das mein  
Verdauungssystem?**

**Smoothies bieten all diese Vorteile:**

- Es ist eine vollwertige Nahrung, da nicht nur der Saft, sondern auch die wertvollen Ballaststoffe verwendet werden,
- dadurch steigt der Blutzucker langsamer an als bei Säften.
- Sie führen sich eine hohe Anzahl und Vielfalt an Nährstoffen zu.
- je mehr unterschiedliche Zutaten, desto größer das Nährstoffspektrum (diese Vielfalt bieten Smoothie-Pulver aus Gemüse und Obst)
- zeitsparend
- einfach in der Zubereitung
- hohe Verträglichkeit, auch bei empfindlichem Magen und Darm
- optimale Bioverfügbarkeit und beste Aufnahme durch die starke Zerkleinerung der Pflanzenzellen
- hoher Ballaststoffgehalt, aber in gut verträglicher Form (macht kaum Blähungen)

- wird basisch verstoffwechselt
- ist mit den entsprechenden Zutaten eine vollwertige Mahlzeit (reich an ungesättigten Fettsäuren und Proteinen, Pflanzennährstoffen)

### **Was ist Superfood?**

- Es handelt sich um Blätter, Gräser, Früchte oder auch Samen, die einfach mehr bieten als andere pflanzliche Nahrungsmittel. Superfoods sind von Natur aus reich an Nährstoffen und daher super gesund für Körper und Geist:
- Superfood steigert die Energie und Vitalität
- wirkt durch die hohe Bioverfügbarkeit sofort (geht schnell ins Blut)
- optimiert den Cholesterinspiegel
- schützt die Blutgefäße vor Verkalkung
- enthält potente Krebschutzstoffe
- ist „BrainFood“, nährt das Gehirn
- schützt die Leber
- unterstützt die Entgiftung
- wirkt ausgleichend auf den Säure-Basen-Haushalt

### **Was steckt im Superfood? Ein besonders hoher Gehalt an:**

- **Vitaminen,**  
**Mineralstoffen**
  - **Aminosäuren, Proteine**
  - **ungesättigten Fettsäuren**
  - **Enzymen**
  - **Antioxidantien**
- 
- **Was macht ein Green Smoothie so besonders?**
  - **Welche Zutaten gehören auf keinen Fall hinein?**

- Was macht mein Smoothie zum Superfood?  
Klicken Sie auf den Button und laden Sie sich unseren Gratis-Green-Smoothie Ratgeber herunter!

Hier geht's zum Green-Smoothie Rezept!



---

## Körpergewicht und Schlaf

Kühl ruhen kurbelt Stoffwechsel an.

Abnehmen im Schlaf kann die Forschung zwar nicht bieten-, dafür aber wissenswerte Daten zu aktuellen Studienergebnissen. So gilt jetzt als gesichert, dass sowohl **Schlafdauer als auch die Temperatur des Schlafzimmers einen wesentlichen Einfluss auf das Körpergewicht haben**. Für Diätwillige gilt: kühl und ausreichend lang schlafen.

Neu ist die Erkenntnis nicht, dass man am besten bei geöffnetem Fenster-, zumindest aber in einem gut gelüfteten, frisch temperierten Raum schlafen sollte. Eine aktuelle Studie des amerikanischen nationalen Gesundheitsinstituts (NHI) belegt nun erstmals, dass **niedrige Schlaftemperaturen den Stoffwechsel ankurbeln, und das Abnehmen erleichtern**. Dieser Effekt ist einer Erhöhung des braunen Fettgewebes geschuldet, welches sich im Nacken und Rücken findet. Zur Unterscheidung: während das sogenannte weiße Fett hauptsächlich weiteres Fett speichert, und die Depots ungern wieder hergibt, dient braunes Fett zur Energiegewinnung.

Konkret entziehen die braunen Fettzellen dem Blut bei kühleren Temperaturen Zucker, um Kalorien zu verbrennen, und so die Körpertemperatur aufrecht zu erhalten. Die Studie zeigte: **Kühlte man das Schlafzimmer der Probanden längere Zeit auf 19 Grad, verdoppelte sich bei ihnen der Anteil des braunen Fettgewebes**. Die Kalorienverbrennung wurde gepusht und der Stoffwechsel verbesserte sich.

Wie steht es nun um den Zusammenhang zwischen Schlafdauer und Körpergewicht? Kanadische Forscher haben sechs Jahre lang speziell diese beiden Parameter an 276 Probanden untersucht. Das aktuelle Ergebnis zeigt, dass Kurzschläfer (5 – 6 h) ein um 27 % höheres Risiko für Übergewicht haben, als Normalschläfer (7 – 8h). **Konkret nahmen die, die sich wenig Nachtruhe gönnten, im Schnitt um knapp 2 Kilo mehr zu, als jene, die ausreichend in Morpheus Arme ruhten**. Die Ursache dafür liegt in unserem Hormonhaushalt, wobei hier besonders Leptin eine wichtige Rolle spielt. Dieses Hormon, welches am Fettstoffwechsel und der Appetitregulierung beteiligt ist, wird während des Schlafes ausgeschüttet. Bei einem Mangel an Leptin kommt es zu einem verstärkten Hungergefühl. Auch, wenn ausreichend gegessen wurde!

Hilft es also, für die schlanke Linie extra lang zu "mützeln"? Leider nein, so die Forscher im Journal "Sleep". Wer täglich etwa 10 h schläft, dessen Risiko für Übergewicht liegt a la

longue bei 25 %. **Wer Abnehmen- oder einfach die schlanke Linie halten will, dem sei die optimale Schlafdauer ans Herz gelegt. Nämlich 7 – 8 Stunden!** Weitere Empfehlungen des Forscherteams aus Quebec: 2 Stunden vor dem zu Bett gehen keinen Sport, das Schlafzimmer ordentlich abdunkeln, und Sorgen oder konfliktträchtige Gespräche draußen lassen.