

NIE WIEDER DIÄTEN



Die 3 Phasen ZVG-Methode
In 3 Schritten zu Ihrem Wohlfühlgewicht

Urheberrecht

Das vorliegende Buch ist in vollem Umfang urheberrechtlich geschützt. Der vollständige sowie der teilweise Nachdruck, die Verbreitung durch Fernsehen, Film, Rundfunk und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Datenverarbeitungssysteme und Tonträger jeder Art sind nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers gestattet.

Hinweis

Leerzeilen und Umbrüche entstehen u. U. aufgrund der unterschiedlich genutzten Geräte wie Tablet-PC, Smartphone, Minitablet, Kindle, iPad usw. Der Autor hat auf diese Tatsache keinen Einfluss.

Haftungsausschluss

Die Inhalte des Buches wurden nach bestem Gewissen des Herausgebers erstellt. Trotz größtmöglicher Sorgfalt können Fehler nicht ausgeschlossen werden. Der Herausgeber übernimmt aber keine Gewähr oder Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der enthaltenen Informationen und Inhalte. Der Leser/die Leserin ist für sein/ihr Handeln selbst verantwortlich. Es wird keine Haftung für mögliche Schäden übernommen, die direkt oder indirekt mit der Verwendung dieses Buches entstehen. Alle Empfehlungen und Vorgehensweisen sind nach bestem Wissen recherchiert.

Jegliche Haftung ist somit ausgeschlossen.

Dieses Buch ersetzt auch keine professionelle Beratung!

Impressum

Online Solutions LLC
1621 Central Ave
Cheyenne, WY, 82001
USA

Alle Angaben ohne Gewähr

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	6
Das Diäten Dilemma: Warum sie uns mehr schaden als nützen	9
Das Problem mit der menschlichen Psychologie	11
Das „Alles-oder-nichts“-Phänomen	14
Langzeit-Stress und unser Körper	16
Diäten sind ungesund	18
Warum wird man übergewichtig?	20
Natürliches Essverhalten	22
Gliederung	25
Phase 1 – Insulinsensitivität zurückerlangen	29
Insulin: Ein Hormon, viele Wirkungen.....	29
Insulinsensitivität – Was ist das eigentlich?	30
Insulinsensitivität: Wovon sie abhängig ist.....	31
Wie kann eine Insulinresistenz entstehen?	32
Welche Rolle spielt die Ernährung?.....	33
Eine gute Insulinsensitivität kommt nicht von ungefähr	35
Insulinsensitivität und das Abnehmen.....	36
Insulinsensitivität verbessern mit dem richtigen Ernährungskonzept.....	38
Die besten Lebensmittel gegen Insulinresistenz	51
Zusammenfassung Phase 1	56
Phase 2 – Verbessern der Insulinsensitivität	59
Teil 1: Die Ernährung	62
Der Biorhythmus und das Abnehmen	67
Mahlzeitenstruktur	69
Portionsgrößen	71
Ein Beispiel aus der Praxis.....	72
Wachstumshormonwirkung verbessern	75

Nie wieder Diäten

Verbotene Lebensmittel in Phase 2	77
Teil 2: Mentale Inhalte	78
Hören Sie auf Ihren Hunger	78
Nehmen Sie Ihre Sättigung an	80
Entdecken Sie Ihren Genuss	81
Bringen Sie Ihrem Körper Respekt entgegen	83
Zusammenfassung Phase 2	88
Phase 3 – Profitieren	90
Warum Sie Diäten vergessen können	91
Keine Essensregeln mehr	93
Schließen Sie Frieden mit dem Essen	94
Gefühle nicht mit Essen kompensieren	95
Nähren Sie Ihren Körper	96
Bewegen Sie sich mit Freude	97
Wie Sie mit Rückschlägen und Niederlagen umgehen	98
Die Sache mit den Vitalstoffen	99
Diäten und Essensgelüste	101
Essensgelüste außer Kontrolle	104
Mentales Übergewicht und die Folgen	106
Die Sache mit der Aufmerksamkeit	108
Ihr Glaube bestimmt Ihre Figur	110
Machen Sie sich Ihr Ziel klar	117
Auf der Zielgeraden	119
Programmieren Sie Ihre Ziele	120
Fühlen Sie sich wohl	121
Zusammenfassung Phase 3	124
Schlusswort	125

VORWORT

Vorwort

Herzlich Willkommen zu „Nie wieder Diäten“.

Sie gehören zu denjenigen Menschen, die keine Lust mehr darauf haben, ihr Leben lang im Kreislauf von Diäten, Gewichts-Jo-Jo und allem, was dazu gehört, gefangen zu sein. Und wissen Sie was: Sie haben absolut Recht und Sie haben es verdient!

Vielleicht sind Sie mittlerweile völlig mit den Nerven am Ende, weil Ihr Gewicht nicht runter, sondern tendenziell eher raufgeht. Und das, obwohl Sie schon vieles ausprobiert haben und wirklich etwas ändern wollen. Es ist zum Verzweifeln!

Aber das muss nicht länger Ihr Leben sein, denn Sie halten die Lösung in den Händen. Die Lösung, um aus dem besagten Teufelskreis von Abnehmen und Wieder-Zunehmen ein für alle Mal auszubrechen. Freuen Sie sich darauf!

Vorab ein Hinweis zu diesem Ratgeber:

Lesen Sie den ganzen Ratgeber zunächst in einem Rutsch durch. Dann nehmen Sie ihn ein zweites Mal zur Hand, diesmal mit Zettel und Stift bewaffnet und arbeiten Sie ihn von vorne bis hinten durch. Das bedeutet, machen Sie alle Übungen direkt mit und nehmen Sie sich die Zeit, die Sie für die Bearbeitung brauchen.

Schauen Sie sich anschließend die Bonus-Materialien an, die zu diesem Programm gehören. Damit werden Sie einige Zusammenhänge besser verstehen und können die Anleitungen aus dem Ratgeber leichter anwenden.

Außerdem werden in diesem Ratgeber Studien angegeben, die jeweils mit einer hochgestellten Zahl markiert sind. Die zugehörigen Verweise zum Aufrufen der Studien finden Sie gesammelt am Ende des Ratgebers.

Bitte wenden Sie sich bei Fragen per E-Mail an unser nettes und kompetentes Kundenservice-Team, das Ihnen an Werktagen gern weiterhilft:

kundenservice@nie-wieder-diaeten.com

Zu diesem Programm gehört auch die Betreuung von uns per E-Mail. Die Nachrichten erhalten Sie von uns automatisch, daher stellen Sie sicher, dass Sie unsere E-Mail-Adresse zu Ihrem Postfach hinzufügen und keine wichtigen Informationen und Neuigkeiten verpassen.

Sie können es sicherlich kaum erwarten, endlich loszulegen – aber fangen wir erst einmal bei den grundlegenden Dingen an, die für das weitere Verständnis sehr wichtig sind.

DAS DIÄTEN DILEMMA: WARUM SIE UNS MEHR SCHADEN ALS NÜTZEN

Das Diäten Dilemma: Warum sie uns mehr schaden als nützen

Schlank zu werden und schlank zu bleiben ist für jeden von uns möglich, auch wenn Sie momentan vielleicht schon fast die Hoffnung aufgegeben haben. Denn nicht Sie sind das Problem, dass bisher keine Diät bei Ihnen den gewünschten Erfolg gebracht hat – die Diäten selbst sind das Problem!

Das hört sich jetzt möglicherweise noch nach einem sehr großen Versprechen an, oder? Das kann ich vollkommen verstehen, denn schließlich wurden wir alle jahrzehntelang von den Medien und der Industrie manipuliert, dass wir selbst an all dem schuld sind. Oder dass wir zu undiszipliniert sind. Deshalb möchte ich Ihnen zunächst die echte Wahrheit über das Diät-System verraten, das die Wurzel aller Probleme ist.

Rein wissenschaftlich betrachtet, ist eine Sache klar: Langfristig richten Diäten mehr Schaden an, als dass sie uns einen Nutzen oder den ewig schlanken Körper unserer Träume bringen. Natürlich lässt sich mit einer Diät für eine begrenzte Zeit Gewicht verlieren, aber früher oder später hat man das Gefühl von seinem „alten Ich“ heimgesucht zu werden und nimmt fast automatisch wieder zu. Der anfängliche Gewichtsverlust hat also einen durchaus hohen Preis.

Doch damit stehen wir ganz und gar nicht alleine da, wie wir bei unserer Recherche herausfanden. Früher oder später kommen mehr als 92% aller Diättreibenden durch zu strenge Ernährungsvorgaben, Regeln und Verbote ins Straucheln. Das hat einen guten Grund: Unser Gehirn versucht, uns vor der angeblichen Hungersnot, die vorzuherrschen scheint, zu schützen und schaltet in den

„Überlebensmodus“. Schließlich weiß Ihr Organismus dabei nicht, dass Sie rein theoretisch jederzeit in den Supermarkt spazieren und sich mit Lebensmitteln eindecken könnten.

Doch schauen wir uns einmal an, was die Wissenschaft dazu zu sagen hat:

Bereits 1944 hat der US-Forscher Ancel Keys eine Studie¹ über die Auswirkungen von Hunger und einem Kaloriendefizit durchgeführt, die große Wellen schlagen sollte. Dazu musste eine Gruppe junger, kräftiger Männer für mehrere Monate mit gerade einmal 1600 Kalorien pro Tag auskommen. Auch wenn das für Sie zunächst nach recht viel klingt, bedenken Sie, dass es sich um trainierte und vor Kraft nur so strotzende Kerle gehandelt hat.

Nach Ablauf von drei Monaten waren die geistigen und körperlichen Auswirkungen der Reduktionskost auf die Teilnehmer haarsträubend. Sie offenbarten auch die volle Bandbreite an Reaktionen bei Menschen, die gewollt oder ungewollt über einen längeren Zeitraum zu wenig Energie aufnehmen:

- Permanente Beschäftigung mit Lebensmitteln und dem Essen
- Starker Drang, nicht erlaubte oder nicht verfügbare Nahrungsmittel zu essen
- Tagträume von bestimmten (verbotenen) Mahlzeiten
- Hemmungslose Völlerei („Fressattacken“) und Kontrollverlust, sobald man eine der Diätregeln auch nur minimal gebrochen hat
- Auch gefühlte Regelverstöße führen zum übermäßigen Verzehr verbotener Speisen

¹ Keys, A., Brozek, J., Henshel, A., Mickelson, O., & Taylor, H.L. (1950). The biology of human starvation, (Vols. 1–2). Minneapolis, MN: University of Minnesota Press.

- Essgelage bei der Aussicht oder Erwartung von einer Ernährungseinschränkung („Jetzt schnell alles aufessen“-Denken)
 - Negative Beeinflussung der Stimmung und des Selbstwertgefühls bis hin zu Gedächtnisproblemen und Depressionen

Nach den heutigen Ethik-Richtlinien dürfte eine solche Studie mittlerweile nicht mehr durchgeführt werden und das, obwohl das Kaloriendefizit hier vergleichsweise relativ niedrig angesetzt war. Überlegen Sie doch einmal, welche absurd niedrigen Kalorienwerte bei den meisten Modediäten heutzutage aufgetischt werden: 1000 Kalorien oder weniger sind da keine Seltenheit.

Das Problem mit der menschlichen Psychologie

Neben den offensichtlichen körperlichen Auswirkungen von Diäten wurde in der genannten Studie vor allem eins deutlich: Der bisher unterschätzte psychische Aspekt. Verbotene Lebensmittel und Mahlzeiten erscheinen während der Diät besonders reizvoll und man kann gar nicht anders, als ständig die Gedanken um sie kreisen zu lassen. Denn das menschliche Gehirn richtet seine Aufmerksamkeit nun einmal auf die Dinge, auf die wir uns konzentrieren. Schließlich muss es sich immer vor Augen halten, woran es **NICHT** denken soll. Bei jeder Mahlzeit und jedem Gang in den Supermarkt muss wieder das Wissen aktiviert werden, welche Lebensmittel „verboten“ sind – daher ist die logische Konsequenz, dass sie dadurch erst so richtig reizvoll erscheinen.

Vom Reiz des Verbotenen wissen wir nicht zuletzt durch die Geschichte von Adam und Eva. Sobald uns von außen etwas verboten wird, erscheint der verbotene Gegenstand schlagartig extrem reizvoll – selbst wenn es eigentlich um nichts Besonderes geht. Auch wenn Sie nie wirklich gern Äpfel gegessen haben, werden Sie sich in diesem Moment sehr wahrscheinlich nichts Anderes so sehr wünschen wie einen Apfel:

Die knackige Schale, das saftige, süße Fruchtfleisch und das herrliche Knacken beim Biss in den Apfel werden permanent in Ihrem Kopf herumschwirren. Genau so lange, bis Sie gar nicht anders können, als selbst einen Apfel zu essen. Selbst, wenn Sie hinterher feststellen, dass er in Ihrer Erinnerung viel besser/ knackiger/ saftiger geschmeckt hat.

Wie Sie sehen, müssen Sie eine enorme Willenskraft aufbringen, um während einer herkömmlichen Diät die verbotenen oder als ungesund geltenden Lebensmittel nicht zu essen. Denn schließlich schenken Sie diesen besonders viel Aufmerksamkeit.

Aber das ist immer noch nicht alles, denn unser interner Speicher an Willenskraft baut sich im Tagesverlauf auch noch ab und ist sogar abhängig vom Blutzuckerspiegel. Sie können sich vorstellen, dass das insbesondere während einer Diät, bei der man ständig Hunger (=starke Blutzuckerschwankungen) hat oder einen abends auf der Couch die Lust auf etwas Süßes überkommt, zum Problem werden kann.

Eine Studie aus den Niederlanden hat 2007 genau diese Reaktionen auf Verbote mit 70 Erst- und Zweitklässlern unter die Lupe genommen²: Die Kinder wurden in drei

² Jansen E, Mulkens S, Emond Y, Jansen A. From the Garden of Eden to the land of plenty Restriction of fruit and sweets intake leads to increased fruit and sweets consumption in children. *Appetite* 2008;51:570–5.

Gruppen aufgeteilt. Gruppe 1 durfte sowohl von zwei Schalen mit Obst (Banane und Ananas) als auch von zwei Schalen mit Süßigkeiten (M&Ms und Gummibären) so viel essen, wie sie wollte. Gruppe 2 durfte zunächst nicht von den Süßigkeiten naschen, Gruppe 3 hingegen nicht vom Obst.

Anschließend durften sich alle Kinder nach Herzenslust an den vier Schalen bedienen und die Wissenschaftler stellten durch Abwiegen fest, wie viel jedes Kind aus jeder Schale gegessen hatte.

Die Kinder aus der Süßigkeiten-Verbotsgruppe aßen etwa doppelt so viel aus den Schalen mit den süßen Naschereien wie die anderen Kinder. Erstaunlicherweise traf dasselbe auf die Kinder aus der Obst-Verbotsgruppe zu, die in dieser Phase doppelt so viel Obst wie die anderen Kinder aßen.

Der Verzicht und das Befolgen von Verboten war also selbst für Kinder möglich, wie diese Studie zeigt. Allerdings offenbart sie auch den „schwachen Moment“, den die meisten von uns nach einer Diät nur zu gut kennen. Dann essen wir hemmungslos die Dinge, die vorher für uns verboten waren und statt nur einmal kurz zu probieren (was wir uns natürlich vorher einreden, dass es möglich sei) essen wir weiter, bis die ganze Tafel Schokolade oder die ganze Tüte Chips aufgegessen ist.

Das „Alles-oder-nichts“-Phänomen

An dieser Stelle meldet sich nämlich leider nicht die Vernunft, die uns sagt, dass diese eine Tafel, die wir da eben in Sekundenschnelle vernichtet haben, nur ein kleiner Ausrutscher war und jetzt alles weitergehen kann, wie gehabt. Nein, wir verfallen in den „Alles-oder-nichts“-Modus und stopfen weiter alles in uns hinein, was wir an nicht erlaubten Dingen finden können.

Und hinterher meldet sich das schlechte Gewissen, das uns als Versager abstempelt und uns ab morgen oder ab nächste Woche noch mehr Verbote und Regeln aufbrummt. Immerhin muss dieser Ausrutscher ja ausgebügelt werden – da sind wir schließlich selbst schuld!

Durch einen kleinen schwachen Moment nehmen wir also ungewollt eine Vielzahl der Kalorien auf, die die Tafel Schokolade uns beschert hätte und wir machen da weiter, wo wir aufgehört haben. Der Teufelskreis aus Ab- und Wieder-Zunehmen nimmt kein Ende und das ist einer der Gründe, warum eine einzelne Schlankheitskur in den meisten Fällen eine scheinbar nie endende Gewichtsabnahme nach sich zieht.

Doch warum meinen dann so viele Menschen nach dem Beginn einer Diät, dass sie sich damit so viel besser fühlen? Das hat zwei Gründe: Zum einen die akute Stresssituation, die die Ernährungsumstellung für den Körper bedeutet. Er wird in eine Alarmsituation versetzt und pumpt neben Stresshormonen wie dem Cortisol auch kräftig Adrenalin für schnelle Reaktionen und Dopamin für eine Extra-Portion gute Laune durch den Körper. Das ist evolutionär bedingt und hat damals auch Sinn ergeben, um schnell vor möglichen Angreifern fliehen und überleben zu können – heute macht es uns in erster Linie glücklich.

Der zweite Grund für die gute Stimmung ist der plötzlich einsetzende Nährstoffschub, den viele Menschen während einer Diät erleben. Durch die eher nährstoffärmere, meist einseitige Ernährung vor der Diät saugt der Körper die Nährstoffe, die nun durch Obst und Gemüse (worauf die meisten gängigen Diäten aufbauen) zugeführt werden, auf wie ein trockener Schwamm.

Die dabei oftmals angepriesenen Nahrungsergänzungen und „Superfoods“ liefern eben eine Vielzahl an Nährstoffen im Vergleich zu Fertigessen, Limonaden oder Süßigkeiten. Beide Faktoren führen dazu, dass wir uns bester Laune erfreuen und die Diät zunächst einmal in den Himmel loben.



Langzeit-Stress und unser Körper

Doch die anfängliche Begeisterung ist nicht von allzu langer Dauer, denn die positiven Auswirkungen von Stress auf Körper und Geist sind zeitlich auf ein paar Tage begrenzt. Das macht auch Sinn, denn in dieser Phase vernachlässigt der Organismus Reparaturaufgaben an Zellen und Organen und schränkt einige Stoffwechsel-Vorgänge auf ein Minimum ein.

Schwirren die Stresshormone über einen längeren Zeitraum in unserem Körper herum kann das hingegen fatale Auswirkungen haben: Wir fühlen uns ständig schlapp und müde, haben kaum noch Energie und reagieren zunehmend gereizt. Der Magen-Darm-Trakt kann nicht mehr so effizient arbeiten wie im Normalzustand und wir haben mit Verdauungsproblemen zu kämpfen. Der Blutzucker und auch der Blutdruck steigen, was langfristig das Risiko für Diabetes Typ II oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen kann. Unser Immunsystem wird angreifbarer und wir können Infekte nicht mehr so einfach abschütteln.

Über kurz oder lang fängt unser Körper bei einer eingeschränkten Energiezufuhr zudem an, sich selbst „aufzufressen“. Dabei müssen vor allem die Muskeln dran glauben, da diese neben dem Gehirn der größte Energieverbraucher sind. Und raten Sie mal, worauf unser Körper eher verzichten kann: Gehirn oder Muskelmasse? Aber auch unsere Hormone, Nägel, Haare, Haut und die Psyche leiden mit der Zeit – alles, was für den Körper nicht überlebensnotwendig erscheint.

Außerdem lässt der Stoffwechsel die niedrigere Energiezufuhr nicht einfach so auf sich sitzen und schlägt zurück. Indem er den Grundumsatz, also den Verbrauch von Energie für das pure Überleben – ohne Bewegung, Verdauung und Aktivität – herunterschraubt.

Und auch unser Gehirn findet Mittel und Wege um uns das Diäthalten zu erschweren: Es kontert mit vermehrten Gedanken ans Essen und weniger Motivation zu zusätzlicher Bewegung oder Sport. Man bekommt Hunger und wird träge. Dadurch treten früher oder später auch Heißhungerattacken auf, die das vorherige Defizit an Kalorien ausgleichen. Der Körper versucht sich dadurch nur selbst zu schützen, denn er braucht die fehlende Energie, um sich um liegen gelassene Reparaturen und eingeschlafene Stoffwechsel-Vorgänge zu kümmern.

Hierzu ein kleines Beispiel: Eine Person hat einen Tagesbedarf von 2200 Kalorien und isst während einer Diät nur noch 1500 Kalorien. Nach 10 Tagen sind somit 7000 Kalorien eingespart, was gleichzusetzen ist mit dem Verlust von 1 kg Körperfett (1 g Fett entspricht etwa dem Energiewert von 7 Kalorien).

Durch den sinkenden Grundumsatz während der Diät hat dieselbe Person nach ein paar Monaten nur noch einen Tagesbedarf von 1500 Kalorien. Das Abnehmen fällt ihr immer schwerer, bis sich endgültig ein Stillstand einstellt. Kalorienverbrauch und Kalorienzufuhr sind an diesem Punkt gleich.

Entweder entscheidet man sich nun, noch weniger zu essen und/oder mehr Sport zu treiben, was letztendlich nur zu einem noch niedrigeren Tagesbedarf führt oder man kehrt zurück zum gewohnten Alltag. Sobald die Person dann auch nur etwas mehr als während der Diät ist, zum Beispiel 200 Kalorien mehr (= 1 Banane und 1 Apfel), speichert der Körper die überschüssige Energie direkt in Form von Fett.

Obwohl die Person nun also weniger isst als vor der Diät (1700 Kalorien gegenüber 2200 Kalorien), nimmt sie automatisch zu. Zusammen mit ihrem größeren Hungergefühl, wofür auch unser Gehirn verantwortlich ist, dem Reiz verbotener Lebensmittel und dem Gefühl des Versagens ist der Jo-Jo-Effekt nahezu vorprogrammiert.

Sie sehen also: Ein steigendes Körpergewicht ist bei einer normalen Diät für die meisten Menschen so gut wie vorherbestimmt.

Diäten sind ungesund

Sicherlich haben Sie auch schon einmal gehört, dass Übergewicht ungesund und gesundheitsschädlich sei, stimmt's? Schließlich stellen ein zu hohes Gewicht und die Folgeerkrankungen angeblich die zweithäufigste Ursache von Todesfällen dar. Was viele dabei nicht erwähnen, ist, dass die dieser Aussage zugrundeliegende Studie³ aus dem Jahr 2004 fehlerhaft war und ihre Ergebnisse nachträglich um knapp 95% nach unten korrigiert werden mussten. Ganz im Gegenteil sprechen heute viele Ärzte und Wissenschaftler davon, dass übergewichtige Menschen sogar länger leben sollen als Normalgewichtige.

Hingegen gelten ständige **Gewichtsschwankungen** – wie sie etwa bei häufig durchgeführten Modediäten auftreten – als sehr viel schädlicher für die Gesundheit. Zudem lässt sich der Gesundheitszustand nicht allein an einer Zahl festmachen, sondern an so individuellen Faktoren wie der Ausgewogenheit der Ernährung, Zufriedenheit mit dem eigenen Körper oder der Bewegung. Ein schlanker, aber

³ Mokdad AHMJ , Stroup DF , Geberding JL. Actual causes of death in the United States . JAMA . 2004 ; 291 : 1238 – 45.

unzufriedener Mensch, der sich kaum vom Sofa wegbewegt und sich überwiegend von Fertigessen ernährt, lebt demnach sehr viel ungesünder als eine Person mit ein paar Extrakilos, die Freude am Leben hat, sich vielfältig ernährt und aktiv ist.

Auch die Wissenschaft gibt hier keinen klaren Aufschluss, denn die meisten der bisher auf Übergewicht zurückgeführten Erkrankungen konnten bis heute nicht in einem eindeutigen, messbaren Ursache-Wirkungs-Verhältnis nachgewiesen werden.

Was viel deutlicher auffällt, ist, dass die Folgen von chronischem Stress, die etwas weiter oben genannt wurden, den angeblich durch Übergewicht verursachten Erkrankungen stark ähneln. Menschen die häufiger eine Diät machen, erleben nicht nur, dass ihr Gewicht dadurch immer weiter nach oben geht, sondern sind auch chronischem Stress ausgesetzt. Kann hier nicht viel eher ein Zusammenhang bestehen?

Warum wird man übergewichtig?

Die meisten Menschen würden darauf wohl antworten „Weil man zu viel isst“ - doch so einfach ist das Ganze eigentlich nicht. Für die Extra-Kilos gibt es hingegen eine Vielzahl anderer Auslöser, die nicht bloß auf ein Zuviel an Nahrung zurückzuführen sind:

- **Essen ohne Hunger:** Bedingt durch den hetzigen und stressigen Lebensstil, den viele von uns haben, verbinden wir unser Essen häufig mit dem Gefühl der Entspannung und Entschleunigung. Wir essen, um uns zu beruhigen oder um Angst, Sorgen oder andere negative Gefühle abzubauen. Essen wird somit zum Seelentröster und erfüllt eine Rolle, die es eigentlich nicht erfüllen kann. Zum Beispiel das Verdrängen unerwünschter Gefühle oder das Fehlen von Zufriedenheit und Selbstliebe.
- **Langzeit-Stress** (durch einen gehetzten Lebensstil, Arbeit, Probleme in sozialen Beziehungen, fehlende Lebensfreude, Mangelernährung, übermäßig viel Sport, negative Gedanken): Wie schon zuvor beschrieben kommt dadurch eine ganze Kettenreaktion an negativen Funktionen in Gang, die dazu führen, dass die Zahl auf der Waage konstant nach oben geht. Hiermit ist nicht kurzzeitiger Stress gemeint, sondern wirklich die chronische Stressform.
- **Mangelnde Bewegung im Alltag:** Unser Alltag ist heute mehr von sitzenden Tätigkeiten geprägt als von aktiver Bewegung und das kann Experten zufolge schlimme Folgen haben, die auch nicht durch fest eingeplanten (und meist mit wenig Spaß absolvierten) Sport ausgeglichen werden können.

- **Schlafmangel:** Dadurch gerät unser natürliches Gleichgewicht an Hunger- und Sättigungs-Hormonen durcheinander. Die Lust auf zucker- und fetthaltige Lebensmittel steigt an, weil dadurch vermehrt das Glückshormon Serotonin gebildet wird, was wiederum eine Vorstufe des schlaffördernden Hormons Melatonin ist.
- **Ernährungsverbote:** Einzelne Lebensmittel dauerhaft zu verteufeln und keine gleichwertigen, befriedigenden Alternativen parat zu haben, trägt auf lange Sicht ebenfalls dazu bei, dass wir Gewicht zulegen, da sie durch die strikten Verbote erst besonders reizvoll erscheinen.

Machen Sie sich bewusst, dass kein einziger der genannten Aspekte durch eine Kurzzeit-Diät beseitigt wird. Die Zahl der übergewichtigen oder fettleibigen Menschen nimmt weltweit rapide zu und das, obwohl es unzählige Diätprodukte, Hilfsmittel und Trenddiäten gibt.

Es ist also wirklich nicht Ihre persönliche Schuld, wenn Sie bisher mit Diäten keinen langfristigen Erfolg verzeichnen konnten. Diäten sind nämlich überhaupt nicht das richtige Werkzeug, um Ihr Problem zu lösen. Was können Sie an dieser Stelle also tun?

Natürliches Essverhalten

Keine Sorge, wir möchten Sie mit dem vorherigen Part ganz und gar nicht emotional herunterziehen, sondern wir wollen Ihnen nur zeigen, dass Diäten nicht der Ausweg aus dem Übergewicht sind. Stattdessen ist es eine Kombination von ganz simplen Prinzipien, die zusammen aber eine enorme Macht auf Ihr Essverhalten und Ihr Gewicht haben und Ihr Leben auch noch entspannter und gesünder machen können:

- Insulinsensitivität zurückerlangen und optimieren
- Das Essverhalten natürlich schlanker Menschen erlernen
- Emotionale Auslöser für Essen erkennen und umleiten
- Bewusst und achtsam essen
- Spaß bringende Bewegung
- Ruheoasen und besserer Schlaf
- Entstressen und Vereinfachen des Alltags

Der Traum von einem **Wundermittel**, das dafür sorgt, dass Sie essen können, was Sie wollen, und trotzdem permanent schlank bleiben, wird immer genau das bleiben: ein **Traum**. Machen Sie sich los von dieser Traumvorstellung, denn jegliche Pillen, Pulver, Shakes oder dubiose Sportgeräte werden Sie nicht zu Ihrem Wunschgewicht führen – zumindest nicht dauerhaft, so wie Sie es sich wünschen.

Dorthin kann Sie nur der Lernprozess, auf den wir Sie jetzt mitnehmen möchten, führen und zwar nur, wenn Sie sich auf folgenden Ratschlag einlassen: „Vergessen Sie alle Regeln und vertrauen Sie Ihrem Körper, was Ihnen guttut.“

Bevor Sie in Panik ausbrechen, was meistens passiert, wenn alle zuvor aufgestellten Regeln und Verbote auf einmal wie ein Kartenhaus in sich zusammenfallen sollen, möchten wir Sie beruhigen. Wir werden Sie nicht alleine lassen und zeigen Ihnen Schritt für Schritt, wie Sie all die oben genannten Punkte erfolgreich erreichen.

Legen Sie zunächst einmal all Ihre Zweifel und Einwände erst einmal beiseite – Sie haben nichts zu verlieren, aber sehr viel zu gewinnen. Versprochen.

Schauen wir uns zunächst einmal die Gliederung dieses Ratgebers und des „Nie wieder Diäten“-Konzepts an.

GLIEDERUNG

Gliederung

Zunächst ging es darum, dass Sie erfahren, warum herkömmliche Diäten überhaupt nicht funktionieren können und warum Sie selbst keine Schuld an Ihren Gewichtsproblemen trifft. Dieses Verständnis, dass Diäten nur kurzfristige Erfolge bewirken, ist für die Umsetzung des Programms sehr wichtig, um sich von Ihrer alten, belastenden Diätmentalität zu befreien.

Denn natürlich schlanke Menschen sind schlank, weil sie eben nicht bloß eine schnelle Diät machen. Sie essen, was ihnen schmeckt und machen sich keine Gedanken über ihr Gewicht oder Kalorien. Machen Sie sich bewusst, dass Sie nur dann eine wirkliche Veränderung erzielen können, wenn Sie sich ebenfalls davon lossagen – und damit ist auch gemeint, dass Sie nicht mehr bei den Trend-Diäten in einer Zeitschrift hängenbleiben oder sich eine Abnehm-Sendung im Fernsehen anschauen.

Dieses Programm ist in drei verschiedene Phasen, die ZVP-Phasen, gegliedert: In der **ersten Phase** geht es darum, Ihre Insulinsensitivität zurückzuerlangen („Z“ wie Zurück-erlangen). Denn erst, wenn Ihr Körper wieder optimal auf die Signale (Insulinausschuss) Ihrer Bauchspeicheldrüse reagieren kann, werden Sie wirklich Körperfett verbrennen und langfristig Gewicht verlieren. Diese Phase umfasst die ersten 2 Wochen des Programms.

Die **zweite Phase** dient dem Verbessern („V“ wie Verbessern) Ihrer Insulinsensitivität. Hier geht es darum, dass Sie die Wahrnehmung von Insulin im Organismus ganzheitlich verbessern und gleichzeitig beginnen, wieder auf Ihre Körpersignale zu vertrauen. Dazu gehören die Grundlagen des natürlichen Essverhaltens, wie Hunger und Sättigung, sowie das Wiederentdecken des Genießens.

Sie lernen sich und Ihre Körpersignale hier selbst kennen: Wie Sie auf Ihren Hunger hören, wie Sie Ihre Sättigung annehmen und wie Sie Ihrem Körper den Respekt entgegenbringen, den er verdient.

In der **dritten Phase** geht es darum, Ihre Diätmentalität dauerhaft abzulegen und von den Langzeit-Erfolgen zu profitieren („P“ wie Profitieren). Hier schließen Sie Frieden mit dem Essen und finden heraus, wie Sie „aus dem Bauch heraus“ ohne Zwänge und Verbote gesundheitsbewusste Entscheidungen treffen. Hier schauen wir uns auch an, welche bewussten und unbewussten Kontrollmechanismen dazu geführt haben, dass Sie in bestimmten Situationen zum Essen greifen und wie Sie diese umpolen können. Sie lernen, Ihre alten, dickmachenden Überzeugungen abzulegen und auch wie Sie ein neues, schlankes Selbstbild von sich entwickeln. Nur wenn Ihr inneres Bild von sich selbst mit dem Bild übereinstimmt, dass Sie sich äußerlich wünschen, können Sie dauerhaft schlank bleiben.

Vielleicht fragen Sie sich jetzt, ob auch Sie mit diesem Programm langfristig und ganzheitlich abnehmen können. Wenn Sie sich in einem oder mehreren der folgenden Punkte wiedererkennen, werden Sie hiermit Ihr körpereigenes Wohlfühlgewicht erreichen können:

- Sie leiden unter Heißhungerattacken und essen oft über Ihr Sättigungsgefühl hinaus
- Sie essen nicht nur, weil Sie hungrig sind, sondern auch, wenn Sie gestresst, gelangweilt oder wütend sind bzw. Sie sich mit dem Essen trösten oder aufmuntern wollen (emotionales Essen)
- Sie lassen manche Mahlzeiten bewusst aus

- Sie versuchen, mit Sport Ihr Gewicht zu reduzieren oder zu halten, obwohl Sie eigentlich keine Lust auf das Training haben, das Sie dort absolvieren
- Sie fühlen sich manchmal nach dem Essen unangenehm voll oder merken, dass Sie zu viel gegessen haben
- Sie kaufen Diät- oder Light-Produkte, um Ihren Hunger zu stillen oder zu unterdrücken

Das Tempo Ihres Abnehm-Erfolgs mit dem Programm hängt dabei vor allem davon ab, wie sehr Sie sich darauf einlassen. Dabei gehen die inneren und äußeren Entwicklungen Hand in Hand und Sie sollten keine der beiden Ebenen vernachlässigen, worauf wir Sie im Verlaufe des Ratgebers natürlich hinweisen. Umso schneller werden Sie dann wieder Ihren eigenen Körpersignalen vertrauen können und Ihr neues, schlankes Selbstbild nach außen tragen.

PHASE 1 – INSULINSENSITIVITÄT ZURÜCKERLANGEN

Phase 1 – Insulinsensitivität zurückerlangen

Insulin: Ein Hormon, viele Wirkungen

Wir alle haben schon einmal von dem Hormon Insulin gehört. Dieses Hormon wird von der Bauchspeicheldrüse gebildet. Seine wichtigste Aufgabe ist, den Blutzuckerspiegel zu senken. Bei der Aufnahme von einfachen und komplexeren Kohlenhydraten werden diese schlussendlich zu Glucose, dem Zucker-Grundbaustein, abgebaut. Über den Darm gelangt die Glucose dann ins Blut und unser Blutzuckerspiegel steigt.

Die einfachen Kohlenhydrate wie Haushaltszucker oder auch Weißmehlprodukte liefern unserem Körper zwar schnelle Energie, bescheren uns aber kaum ein Sättigungsgefühl. Das liegt daran, dass einfache Kohlenhydrate sehr schnell in unser Blut gelangen. Es kommt in diesem Fall zu **Blutzuckerspitzen**, also ein schnelles Ansteigen und Absinken des Blutzuckerspiegels. Und das wiederum führt zu einer starken Ausschüttung von Insulin, damit der Blutzuckerspiegel schnell wieder auf den Normwert sinken kann. Dabei hilft Insulin bestimmten Zellen in unserem Körper, die Glucose aufzunehmen und damit aus dem Blutkreislauf zu entfernen. Sofern der Blutzuckerspiegel wieder in einem normalen Bereich ist, sinkt auch der Insulinspiegel im Blut wieder.

Insulinsensitivität – Was ist das eigentlich?

Jeder menschliche Körper ist anders und jeder Körper, wie auch jedes Organ reagiert unterschiedlich auf das wichtige Hormon Insulin. Bei der Insulinsensitivität handelt es sich um die Reaktion der unterschiedlichen Organe und Zellen auf Insulin. Dabei sind vor allem Leber sowie das Muskel- und Fettgewebe von großem Interesse. Wenn Sie jetzt beispielsweise eine hohe Insulinsensibilität haben, benötigen Sie wenig Insulin, um eine bestimmte Reaktion hervorzurufen, als jemand mit einer niedrigen Insulinsensibilität. Die Insulinsignale werden also besser von Ihren Zellen wahrgenommen.

Insulinsensitivität kann somit ganz einfach verstanden werden: Reagiert Ihr Körper sensibel auf das Hormon, genügt eine geringe Dosis, um eine entsprechende Wirkung auszulösen. Die Glucose im Blut wird schneller und effizienter in die Zellen transportiert und fällt nicht als überschüssige Energie an.

Wenn wir von der Insulinsensitivität sprechen, müssen wir uns auch mit dem Gegenteil befassen. Das wäre die Insulinresistenz. In diesem Fall ist ein Organ oder Gewebe resistent gegenüber dem Hormon Insulin. In diesem Fall wird eine höhere Dosis des Hormons benötigt, um eine entsprechende Wirkung zu erzielen. Die Glucose bleibt lange Zeit im Blutkreislauf, bis der Körper diese unnötige, überschüssige Energie in Form von unansehnlichem Körperfett abspeichert.

Insulinsensitivität: Wovon sie abhängig ist

Die Insulinsensitivität ist von zwei wichtigen Faktoren abhängig. Zum einen spielen die genetischen Komponenten eine entscheidende Rolle. So tritt eine Insulinresistenz in prädisponierten Familien häufiger als normal auf. Die Resistenz gegenüber Insulin kann also angeboren oder auch vererbt sein, jedoch spielen die Gene eine weitaus geringere Rolle als zunächst angenommen.

Ein erheblich größerer Einflussfaktor auf die Insulinsensitivität ist der Lebensstil. Vor allem Ernährung, Bewegung und chronischer Stress haben einen massiven Einfluss auf die Insulinsensitivität. Große Mengen zuckerhaltiger Lebensmittel und Getränke sowie stark verarbeitete und somit nährstoffarme Nahrungsmittel tragen stark zur Entwicklung einer schlechteren Insulinsensitivität bei. Denn die Bauchspeicheldrüse ist unter diesen Bedingungen im Dauereinsatz und pumpt ständig Insulin durch unseren Körper – mit fatalen Folgen, aber dazu gleich mehr. Auch der eigene Körperfett-Anteil und die Fettverteilung im Körper haben hierauf einen Einfluss. Studien bestätigen, dass sowohl eine Änderung des Lebensstils als auch eine Abnahme von Körperfett einen positiven Einfluss auf die eigene Insulinwahrnehmung haben. Weiterhin müssen wir auch berücksichtigen, dass mit zunehmendem Alter die Insulinsensitivität sinkt. Sie können dem jedoch mit einer entsprechenden Ernährung bzw. einem Ernährungskonzept entgegenwirken.

Wie kann eine Insulinresistenz entstehen?

Ist der Körper über viele Jahre hinweg einer schlechten Insulinsensitivität bei gleichzeitig hoher Insulinbelastung (z.B. durch eine unausgewogene Ernährung und wenig Aktivität) ausgesetzt, führt dies unweigerlich zur Ausbildung einer sogenannten Insulinresistenz. Dabei handelt es sich um eine Funktionsstörung des Kohlenhydrat-Stoffwechsels, die sowohl Diabetes, Übergewicht, Fettstoffwechselstörungen und Bluthochdruck verursachen oder verschlimmern kann.

Die wesentlichen Ursachen der Insulinresistenz sind somit folgende: Eine einseitige Ernährung, Bewegungsmangel, ein hohes Stresslevel, zu wenig Schlaf und Übergewicht.

Bewegungsmangel: Hierzu ein Beispiel aus der Forschung. In einer Untersuchung⁴ am Copenhagen Muscle Research Centre wurden 2011 zwölf gesunde und sportliche, junge Männer dazu angehalten, eine Woche das Bett zu hüten. Damit sollten Ihre Muskeln vollkommen ruhiggestellt werden. Der Test ergab, dass die Fähigkeit der Muskeln, Zucker aus dem Blut aufzunehmen, um es in Form des Energiespeichers Glykogen abzulagern, deutlich reduziert war. Der Stoffwechsel und die Insulinsensitivität der Muskeln hatten sich also erheblich verschlechtert.

Stress: Die Insulinsensitivität der Zellen wird auch von Botenstoffen, wie beispielsweise den Stresshormonen beeinflusst, welche die Insulinempfindlichkeit des Körpers herabsetzen können. Auch hier kommt der evolutionäre Hintergrund ins Spiel, wenn es Leben oder Tod ging. Zucker ist unsere schnellste und wichtigste Energiequelle, der vor

⁴ Biensø et al. GLUT4 and Glycogen Synthase are key players in bed rest-induced insulin resistance. *Diabetes*. 2012 May; 61(5): 1090-99.

allem die Muskeln und Nerven in Sekundenschnelle versorgt und uns zu schnellen Handlungen befähigt. Und gerade die Nerven gehören zu den Zellen, die kein Insulin benötigen, genau wie Muskeln, wenn sie unter starker Anstrengung stehen. Das bedeutet, wenn alle Zellen im Körper durch die ausgeschütteten Stresshormone insulinresistent sind, gelangt aller verfügbarer Zucker direkt in die Nerven- und Muskelzellen. Dort, wo er am meisten gebraucht wird. Was aus evolutionärer Sicht Sinn ergibt, ist angesichts des heutigen Dauerstressses fatal und kann eine Insulinresistenz hervorrufen. Auch Schlafmangel, Rauchen und Nährstoffmangel stressen den Körper.

Übergewicht: Auch das Fettgewebe muss bei der Entstehung einer Insulinresistenz eine Rolle spielen, denn mehr als 80% der Betroffenen tragen zu viele Extrakilos mit sich herum. Forscher vermuten weitere Botenstoffe, die direkt vom Fettgewebe produziert werden, die Adipokine, als den Übeltäter. Hiervon scheint allerdings erst ein Bruchteil identifiziert, geschweige denn deren Wirkweise verstanden worden zu sein.

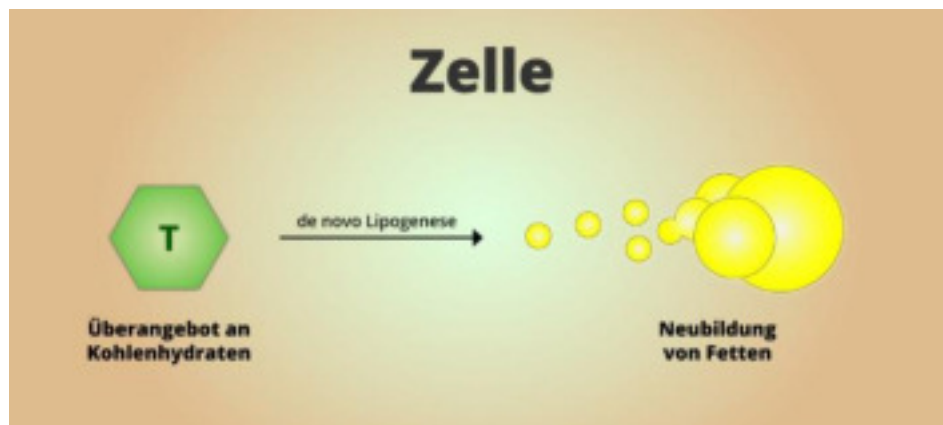
Welche Rolle spielt die Ernährung?

Kommen wir zum eigentlichen Kern des Problems – Sie ahnen es vielleicht bereits – die Ernährung. Alles, was wir essen, hat einen Einfluss auf die Insulinsensitivität. Vor allem eine permanente Überernährung kann zu einer Insulinresistenz beitragen, denn unsere Zellen müssen ständig mehr Energie aufnehmen, als sie selber verbrauchen und speichern können.

Nie wieder Diäten

Daher regulieren die Zellen die Anzahl ihrer Insulin-Rezeptoren (=die Empfangsgeräte für das Insulinsignal) herunter, um die Energiezufuhr zu stoppen.

Gerade ein Überangebot an Kohlenhydraten in der Ernährung, also Brot, Nudeln, Kartoffeln, Süßigkeiten usw., kann schnell zum Problem werden, weil Kohlenhydrate nur begrenzt gespeichert werden können. Durch einen Prozess der „De novo Lipogenese“ heißt, werden Kohlenhydrate daher in Fette umgewandelt, die viel besser gespeichert werden können:



Zunächst werden Fette in den Zellen selbst zwischengelagert, jedoch wird bei langzeitiger Überernährung so viel neues Fett gebildet, dass die Zellen sich vor ihren Fettreserven schützen müssen. Die Anzahl der Insulinrezeptoren auf den Zellen wird daher reduziert, um die Verfettung der Zellen zu stoppen. Und weniger Insulinrezeptoren führen wiederum zu einer niedrigeren Insulinsensitivität und wohin das führt, wissen Sie bereits.

Vor allem die Verfettung von Leber- und Muskelzellen stellt eine der häufigsten Ursachen für eine Insulinresistenz dar.

Und wie Sie bereits im letzten Abschnitt erfahren haben, tragen die zusätzlichen Körperfettspeicher, die durch diesen Prozess entstehen, durch die Ausschüttung weiterer Botenstoffe dazu bei, dass die Insulinsensitivität noch weiter absinkt – ein echter Teufelskreis.

Eine gute Insulinsensitivität kommt nicht von ungefähr

Die Insulinsensitivität ist nichts, was uns unser Körper einfach schenkt. Wir müssen hier aktiv werden, um die Vorteile einer hohen Insulinsensitivität für das Abnehmen nutzen zu können. Auch aus gesundheitlicher Sicht und zur Prävention der sogenannten „Wohlstandserkrankungen“ der westlichen Welt bringt eine hohe Insulinsensitivität zahlreiche Vorteile mit sich.

Sie haben bereits gesehen, welche Faktoren beeinflussen, wie gut oder schlecht unsere Zellen und Gewebe Insulin wahrnehmen können. Im Zentrum des Interesses stehen dabei die zwei Faktoren Ernährung und Übergewicht, wobei diese natürlich in einem direkten Zusammenhang miteinander stehen. Verbessern Sie Ihre Ernährungs-Gewohnheiten und Ihre Insulinsensitivität, wird Ihr Körpergewicht automatisch sinken und Ihr Körper wird weniger von schädlichen Botenstoffen überflutet. Ihr Organismus kann daher mikroskopisch kleine Mengen Insulin gezielt wahrnehmen und es wird weniger Energie in Form von Fett gespeichert. Dieser Kreislauf klingt doch gleich viel angenehmer, richtig?

Unser oberstes Ziel ist es somit in der ersten Phase dieses Programms, die 2 Wochen dauert, Ihre Insulinsensitivität zurückzuerlangen. Dies ist für den weiteren Erfolg unabdingbar und wird sich nicht nur auf Ihr Körpergewicht positiv auswirken. Schauen wir uns also an, was Sie zu tun haben.

Insulinsensitivität und das Abnehmen

Nur mit einer hohen Insulinsensitivität können Sie effektiv und vor allem dauerhaft Fett abbauen und schlanke Muskeln aufbauen. Zudem muss Ihre Bauchspeicheldrüse nicht rund um die Uhr Insulin produzieren, denn dazu ist sie ansonsten gezwungen, wenn ihre Zellen das Insulinsignal einfach nicht empfangen können. Mit einer verbesserten Insulinsensitivität zirkulieren nur noch geringe Mengen des Blutzuckerhormons in einem Blut und Ihr gesamter Körper wird entlastet.

Um die eigene Insulinwahrnehmung der Zellen zu verbessern, sind zunächst Änderungen und Optimierungen Ihres Essverhaltens nötig. Diese werden für zwei Wochen beibehalten, damit sich Ihr zellulärer Stoffwechsel darauf einstellen kann.

Bevor wir zu unserem Ernährungskonzept kommen, möchten wir uns mit Ihnen ein paar kleine Tipps ansehen, die Sie während dieser ersten Phase unterstützen werden, Ihre Insulinsensitivität aktiv zu verbessern.

Tipp 1: Raffinierte Kohlenhydrate müssen und sollen nicht sein!

Das ist wohl mit der wichtigste Punkt – auch in Bezug auf das kommende Ernährungskonzept. Wie bereits erwähnt, ist insbesondere eine Überernährung mit Kohlenhydraten dafür verantwortlich, dass diese vermehrt in Form von unansehnlichem Körperfett gespeichert werden.

Durch die ständige Anwesenheit von Zucker (denn in der Grundstruktur sind alle Kohlenhydrate Zucker-Strukturen) wird die Bauchspeicheldrüse immer wieder angehalten, noch mehr Insulin zu produzieren. Wenn wir zu viel

raffinierten Zucker bzw. Kohlenhydrate zu uns nehmen, beginnen unsere Zellen schlechter auf Insulin zu reagieren. Es kommt zu einer niedrigen Insulinsensitivität. Um die Bauchspeicheldrüse zu entlasten und die Anzahl der Insulinrezeptoren auf den Zellen wieder zu erhöhen, ist es daher nötig, für einen kurzen Zeitraum komplett auf bestimmte Kohlenhydrate zu verzichten.

Tipp 2: Gesunde Fette sind ein Muss

Damit eine hohe Insulinsensitivität erreicht werden kann, sollte die Kohlenhydratverwertung verbessert werden. In diesem Fall sind gesunde, ungesättigte Fette zu empfehlen. Transfette sollten hingegen gemieden werden, die sich beispielsweise in Chips, Pommes und allen frittierten Lebensmitteln, Fertigsuppen, Braten-Soßen, Müsliriegeln, Wurst, Frühstücksflocken usw. verstecken. Hingegen müssen Sie keine Angst haben, dass diese Fette „fett machen“. Es ist sogar so, dass für eine optimal funktionierende Fettverbrennung bestimmte Fette essenziell sind, die sie dem Körper hiermit zur Verfügung stellen. Welche das genau sind, schauen wir uns im Anschluss gemeinsam an.

Tipp 3: Ballaststoffe sollten nicht fehlen

Ballaststoffe sorgen nicht nur für eine gute Verdauung, sondern sie verlangsamen auch die Freisetzung der Kohlenhydrate in der Blutbahn. So wird eine effektive und ausgeglichene Ausschüttung des Insulins begünstigt. Sie können aus einer Vielzahl von Lebensmitteln wählen, in denen Ballaststoffe enthalten sind. So sind u.a. in Hülsenfrüchten wie Erbsen, Bohnen, Kichererbsen und Linsen sowie in Lein- und Chiasamen und Gemüse (Kohl, Möhren, Fenchel) zahlreiche Ballaststoffe vorhanden.

Tipp 4: Mehr Bewegung den ganzen Tag über

Bewegung oder andere sportliche Aktivitäten begünstigen die Insulinsensitivität. Entsprechend sollten Sie mehr Bewegung in den Alltag einbauen. Viele Dinge, die wir heute mit dem Auto oder öffentlichen Verkehrsmitteln erledigen, können wir auch zu Fuß oder mit dem Fahrrad bewerkstelligen. Jeder zusätzliche Schritt und jede Aktivität zählen hier und Sie müssen sich nicht zu unliebsamen Trainings in einem stickigen Fitnessstudio überwinden.

Insulinsensitivität verbessern mit dem richtigen Ernährungskonzept

Anders als bei herkömmlichen Diäten geht es bei unserem Ernährungskonzept nicht darum, dem Körper kurzzeitig etwas zu verbieten oder bestimmte Nahrungsmittel in den Fokus zu stellen. So wie beispielsweise bei der berühmten Kohlsuppen-Diät. Vielmehr möchten wir Ihnen mit meinem Konzept die Möglichkeit geben, Ihren Gesundheitszustand langfristig zu verbessern und die richtigen Grundlagen für ein ganzheitliches und gesundes Abnehmen zu schaffen.

Dazu gehört auch in der 2-wöchigen Reaktivierungs-Phase nur wenige und vor allem die richtigen Kohlenhydrate zu essen. Durch Kohlenhydrate wird unser Körper mit Energie versorgt und eine gewisse Menge hiervon ist nötig, um unsere Stoffwechselprozesse nicht aus der Balance zu bringen. Im gleichen Atemzug führen Kohlenhydrate im Körper aber auch zu einer erhöhten **Insulin-Ausschüttung**, ganz egal ob es sich um eine Scheibe Vollkornbrot oder eine Tüte Gummibären handelt.

Um die Insulinausschüttung niedrig zu halten und die Zellen Ihres Körpers von der bisher vorliegenden Insulinflut zu entlasten, sind daher für zwei Wochen folgende Lebensmittel für Sie komplett tabu:

- Getreide (Weizen, Hafer, Dinkel, Roggen)
- Künstliche Süßstoffe
- Kartoffeln und Süßkartoffeln
- Reis
- Zucker, Honig, Agavensaft und andere Zuckeraustauschstoffe
- Diät-Lebensmittel und Light-Produkte
- Fertigprodukte

Damit Sie auch wirklich dauerhaft Ihr Gewicht reduzieren und Ihre Insulinsensitivität nachhaltig verbessern können, ist es enorm wichtig, dass Sie sich an die Vorgaben dieses Ernährungskonzeptes halten. Um es noch einmal zu erwähnen, Sie benötigen eine verbesserte Insulinsensitivität, damit Ihr Körper optimal auf das Insulin reagieren kann. Nur so kann dann auch das überschüssige Körperfett abgebaut werden. Aber warum sind nun die genannten Lebensmittel verboten?

Getreide und Zucker, Honig, Agavensaft

In Getreideprodukten, vor allem denen aus Weißmehl, und Zucker finden sich zahlreiche kurzkettige Kohlenhydrate. Die kurzkettigen Kohlenhydrate werden vom Körper schneller verarbeitet, denn hier müssen nicht viele Kettenglieder aufgeteilt werden. Das wiederum führt aber dazu, dass der Organismus nicht lange satt ist und es schnell zu Heißhungerattacken kommen kann. Darüber hinaus steigt durch die kurzkettigen Kohlenhydrate auch der Blutzuckerspiegel wieder schneller an.

Reis, Kartoffeln und Süßkartoffeln

Reis, Kartoffeln und Süßkartoffeln beinhalten eine Menge Stärke und haben einen hohen Glykämischen Index. Die Stärkeketten werden im Körper in immer kleinere Bausteine heruntergebrochen, bis schlussendlich reiner Einfachzucker entsteht. Und dieser gelangt natürlich in Ihren Blutkreislauf, woraufhin Ihre Bauchspeicheldrüse große Mengen an Insulin freisetzt.

Durch das Insulin öffnen sich die Muskel- und Leberzellen, um den Blutzucker aufzunehmen. Doch auch die Fettzellen werden geöffnet, um neue Energie zu speichern – der Fettabbau wird hingegen in dieser Zeit komplett blockiert, denn die Fettzellen warten ja schließlich auf Nachschub. Auch wenn der Blutzuckerspiegel bei diesen Lebensmitteln also langsamer ansteigt als es bei Weißmehl oder reinem Zucker der Fall ist, so hat die nachfolgende Insulinschwemme einen negativen Effekt auf Ihre Fettverbrennung und auf die Insulinwahrnehmung durch die Zellen.

Künstliche Süßstoffe

Künstliche Süßstoffe sind ebenso in den kommenden 14 Tagen verboten, da diese nur leere Energie für den Körper liefern. Noch schlimmer ist allerdings der Effekt der Imitation von „echtem Zucker“:

Sobald Ihre Zunge etwas Süßes schmeckt, signalisiert dies Ihrem Körper, dass Zucker folgt und infolgedessen senkt Ihr Körper durch die Ausschüttung von Insulin (dem Fettspeicherhormon) automatisch Ihren Blutzuckerspiegel, um den erwarteten Zuckeranstieg abzufangen.

Folgt nun aber kein Zucker, bleibt Ihr Blutzuckerspiegel zu niedrig, was für Ihren Körper ein Mangelzustand ist, auf den Ihr Körper mit Hunger reagiert. Da wir Menschen und eben keine Roboter sind, können wir diese künstlichen Süßstoffe nicht verdauen, denn sie sind eben nichts „Natürliches“.

Stattdessen sorgen künstliche Süßstoffe dafür, dass Ihr Körper verrückt spielt und Sie diese Süßstoffe in Form unansehnlicher Fettpolster rund um Ihre Taille speichern.

Zu den wichtigsten künstlichen Süßstoffen gehören:

- Saccharin
- Cyclamat
- Saccharin-Cyclamat-Gemische
- Aspartam
- Acesulfam
- Sucralose
- Thaumatin

Diät-Lebensmittel (Light-Produkte), Fertigprodukte

Diät-Lebensmittel oder auch Light-Produkte werden vor allem von der Werbung oftmals als Wundermittel im Kampf gegen die Pfunde angepriesen. Die Realität sieht aber ganz anders aus. In diesen Lebensmitteln finden sich oftmals versteckte Zuckersorten und viele einfache Kohlenhydrate. Damit Light-Produkte überhaupt ansatzweise genießbar sind, fügen die Hersteller haufenweise Industriezucker hinzu. Schließlich ist Fett ein Geschmacksträger und sobald man einem Nahrungsmittel das Fett entzieht, dann entzieht man ihm auch den Geschmack. Daher werden hier 50-100% mehr Zucker hinzugefügt als bei den „echten“ Produkten.

Ihr Körper bekommt also nicht nur viel zu viel Zucker zugeführt, sondern wird auch mit Kohlenhydraten überversorgt, die bereits nach kurzer Zeit verbraucht sind und den Blutzuckerspiegel zudem nach oben schießen lassen. Deshalb sollten Sie auch von diesen Nahrungsmitteln die Finger lassen.

Zudem enthalten Diät-Produkte sehr viele, teils gefährliche Zusatzstoffe. Diese Zusatzstoffe mögen auf den ersten Blick harmlos erscheinen, aber in Wahrheit schaden sie Ihrer Gesundheit, weil Ihr Körper den Unterschied zwischen Zusatzstoffen und „echten“ Nährstoffen nicht erkennen kann. Sobald diese Zusatzstoffe in Ihr Verdauungssystem gelangen, werden sie beinahe sofort in Form von Fett gespeichert, da Ihr Körper nicht weiß, was er damit machen soll.

Stellen Sie sich einmal folgendes vor: Wenn auf Ihrem Tisch ein Stück Papier herumliegt, das zu nichts gut ist, was machen Sie dann damit? Sie werfen es früher oder später weg. Ihr Körper macht das Gleiche: Er speichert diese Toxine in Form von Fett.

Soja

Vielleicht sind Sie den zahlreichen Werbelügen, die über Soja verbreitet werden auch bereits auf den Leim gegangen, denn immer wieder hört und liest man, wie gesund Produkte aus der Sojabohne seien. Doch dabei handelt es sich letztlich nur um eine geschickte Marketing-Botschaft der Industrie.

Denn Soja enthält sogenannte goitrogene Stoffe und wirkt im Körper ähnlich wie bestimmte Hormone. Goitrogene sind Stoffe, die eine Vergrößerung der Schilddrüse

hervorrufen, da diese die Jodaufnahme durch die Schilddrüse hemmen. Die Schilddrüse als Ihr „Hormon-Verwaltungszentrum“ im Körper sollte jedoch auf keinen Fall aus dem Gleichgewicht gebracht werden. Durch das Durcheinanderbringen Ihrer Hormone und das ständige Hungergefühl erhöht Soja Ihren Insulinspiegel und das wiederum führt – wie bereits erwähnt – dazu, dass Ihr Körper Fett einlagert und Sie an Gewicht zulegen.

All die genannten Lebensmittel sind schlecht für Ihre Insulinsensitivität und können darüber hinaus sogar eine Insulinresistenz fördern. Daher sind diese Lebensmittel in Phase 1 komplett tabu und werden danach strategisch sinnvoll wieder zugeführt.

Kommen wir nun zu den Lebensmitteln, auf die Sie in den kommenden zwei Wochen Ihren Fokus bei der Gestaltung des Speiseplanes lenken sollten:

- Ballaststoffe
- Gemüse
- Proteine: Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier
- Ungesättigte Fettsäuren
- Hülsenfrüchte

Ballaststoffe

Ballaststoffe verbessern die interne Verdauungsaktivität in Magen und Darm. Die pflanzlichen Faserstoffe bieten unserem Körper zwar keine verwertbare Energie, haben aber dennoch wichtige Funktionen. Ballaststoffe verbessern den Stoffwechsel und somit Blutzucker- und Blutfettwerte.

Darüber hinaus wird durch die Ballaststoffe auch ein rascher Anstieg des Blutzuckers nach der Aufnahme von Kohlenhydraten verhindert. Zudem bieten die pflanzlichen Quellstoffe auch ein langanhaltendes Sättigungsgefühl und sorgen für eine normale Darmtätigkeit. Generell sollten wir unserem Körper am Tag mindestens 30 Gramm Ballaststoffe zuführen, wie die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt.⁵

Ballaststoffe entfalten einen Teil ihrer Wirkung bereits im Mund. So ist es beispielsweise wichtig, dass Körner und Pflanzenfasern gut gekaut werden. Durch die erhöhte Speichelproduktion, die im Mund entsteht, können Zähne und Zahnfleisch vor Parodontitis und Karies geschützt werden. Im Magen quellen die Ballaststoffe dann auf und der Speisebrei wandert zeitlich verzögert in den Darm. Auf diese Weise wird die langanhaltende Sättigung garantiert.

Natürlich verbessern Ballaststoffe auch die Insulinsensitivität und verzögern durch die verlangsamte Kohlenhydratspaltung die Aufnahme von Glukose im Blut. Viele Ballaststoffe finden sich beispielsweise in Bohnen, Erbsen, Linsen und Kichererbsen. Auch Leinsamen, Chiasamen, Heidel- und Johannisbeeren sind reich an Ballaststoffen.

Gemüse

Gemüse besitzt wenig Kalorien und enthält zudem sehr viele Ballaststoffe. Auch sekundäre Pflanzenstoffe, Vitamine und Mineralien sind in unterschiedlichen Gemüsesorten enthalten. Durch die geringe Stärke, die in Gemüse enthalten ist, wird auch die Insulinproduktion nicht negativ beeinflusst.

⁵ Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE)

Es gibt einige Gemüsesorten, die sehr wenige Kohlenhydrate haben. Von diesen können sie so viel essen, wie sie mögen. Dazu gehören:

- Weißkohl (auch als Sauerkraut)
- Rotkohl
- Radieschen und Rettich
- Pilze
- Avocado
- Spargel
- Butternut-Kürbis
- Brokkoli
- Blumenkohl
- Dunkelgrünes Blattgemüse (Salate, Spinat, Mangold, Kohl, Grünkohl, etc.)
- Kräuter (Petersilie, Koriander, Basilikum, Rosmarin, Thymian, etc.)
- Selleriestangen und Sellerieknollen
- Paprikaschoten (Grüne und Rote)
- Gurken
- Grüne Bohnen, Wachsbohnen
- Frühlingszwiebeln
- Bambussprossen
- Porree
- Rosenkohl
- Tomaten
- Aubergine
- Artischocken
- Fenchel
- Zwiebeln
- Zuckerschoten

Protein

Protein ist einer der wichtigsten Makronährstoffe, die wir unserem Körper zuführen können. Allerdings haben wir oftmals das Problem, dass wir einfach zu wenig Protein zu uns nehmen. Pro Tag sollten Sie 1,1 bis 1,6 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht in Ihren Speiseplan integrieren. Durch den hohen Proteingehalt wird die Stoffwechselaktivität über einen Prozess namens Thermogenese gesteigert, verschiedene Hormone werden gesteuert und der Appetit wird grundsätzlich reduziert.

Wie bereits erwähnt, sorgen Proteine dafür, dass Sie sich länger satt fühlen. Genau genommen werden durch Proteine die appetitzügelnden Hormone GLP-1, Peptid YY und Cholecystokinin freigesetzt. Darüber hinaus wird durch die Aufnahme von Protein auch die Ausschüttung des Hungerhormons Ghrelin gebremst. Dieses Hormon ist dafür verantwortlich, dass wir Hunger bekommen. Durch die Reduzierung des Hormons Ghrelin wird gleichzeitig eine Ausschüttung von mehreren Sättigungshormonen eingeleitet. Folgende Nahrungsmittel sind reich an hochwertigen Proteinen und sollten, wenn möglich, immer in biologischer Qualität von Weidetieren bzw. Wildfang bezogen werden:

Milchprodukte

Milchprodukte bieten dem Körper zahlreiche Mineralstoffe, Aminosäuren und Vitamine. Generell spielt bei den Milchprodukten die Qualität eine wichtige Rolle, um wirklich alle benötigten Nährstoffe dem Körper zuführen zu können.

Dazu gehören:

- Vitamin A
- Vitamin B1
- Vitamin B2
- Vitamin B6
- Vitamin B12
- Vitamin D
- Vitamin E
- Vitamin K
- Kalzium
- Eisen
- Phosphor
- Jod
- Natrium
- Magnesium
- Zink

Als wichtigste Milchprodukte sollten Sie Speisequark, Joghurt, Frischkäse, Buttermilch und Kuhmilch in Ihren Speiseplan integrieren. Diese Produkte sollten Sie aus den oben genannten Gründen nicht in der Light-Variante verwenden.

Zum Anbraten von Speisen eignet sich Butter. Butter hat zudem einen sehr positiven Einfluss auf die Cholesterinwerte und ist bei weitem gesünder, als die künstlich hergestellte und oft mit Zusatzstoffen belastete Margarine. Ein sehr beliebter Brotaufstrich unter den Milchprodukten ist körniger Frischkäse (Hüttenkäse). Auch hier finden sich nur wenige Kohlenhydrate, dafür aber sehr viel Casein. Mit diesem wird Ihr Körper über einen längeren Zeitraum mit Aminosäuren versorgt. Ebenso sollte sich griechischer Joghurt in Ihrem Kühlschrank finden. Beim Käse können Sie gerne zu Mozzarella, Feta, Butterkäse, Edamer, Gorgonzola, Gouda, Parmesan und Leerdamer greifen. Auch hier sind keine Light-Produkte zu verwenden.

Mageres Fleisch und Eier

Bei Fleisch sollten Sie vor allem auf Huhn, Pute, Gans, Rind, Schwein, Kalb, Hammel und Wild setzen. Auf Wurst hingegen sollten Sie aufgrund der enthaltenen Zusatzstoffe und dem versteckten Zucker vollständig verzichten. Auch Bio-Eier können auf Ihrem Speiseplan stehen – entgegen der damaligen Meinung, dass dies dem Cholesterinspiegel schade, ist diese Aussage mittlerweile wissenschaftlich entkräftet.

Fisch und Meeresfrüchte

Greifen Sie bei ungewürzten und unpanierten Fischarten gerne zu. Auch Garnelen oder andere Meeresfrüchte sind eine sehr gute Proteinquelle. Achten Sie hier nur darauf, dass Sie ausschließlich zu naturbelassenen Lebensmitteln greifen.

Ungesättigte Fettsäuren

Diese werden auch als gute oder gesunde Fette bezeichnet. Aus chemischer Sicht handelt es sich bei den ungesättigten Fettsäuren um organische Säuren. Diese sind aus unterschiedlich langen Kohlenwasserstoffketten aufgebaut. Die ungesättigten Fettsäuren kennzeichnet dabei eine stets vorhandene Doppelbindung, liegen mehrere solcher Doppelbindungen vor, handelt es sich um eine mehrfach ungesättigte Fettsäure. Durch die Position der Doppelbindung kann festgestellt werden, ob es sich um eine Omega-3- oder Omega-6-Fettsäure handelt.

Unser Körper kann einfach ungesättigte Fettsäuren, wie die Ölsäure, selbst bilden. Hingegen müssen essenzielle ungesättigte Fettsäuren wie die alpha-Linolensäure (Omega-3) und Linolsäure (Omega-6) über die Nahrung aufgenommen werden. Für den Körper sind die ungesättigten Fettsäuren wichtig, damit die Zellmembranen geschützt werden und flexibel bleiben. Einige der mehrfach ungesättigten Fettsäuren wirken auch entzündungshemmend und unterstützen die Zellteilung.

Experten zufolge verbessert eine Ernährung mit einem hohen Anteil an einfach ungesättigten Fettsäuren, die vor allem in Avocados und Olivenöl enthalten sind, die Insulinsensitivität sowohl bei Menschen mit als auch ohne hohen Blutzucker.⁶

Ungesättigte Fettsäuren finden sich vor allem in:

- Fisch aus Wildfang (Lachs, Forelle, Karpfen, Zander, Barsch, Hering, Makrele, Sardine, Hecht und Scholle)
- Rotem Fleisch
- Oliven-, Lein-, Distel-, Kürbiskern- und Walnussöl
- Nüssen
- Avocado
- Eier

Hülsenfrüchte

Durch Hülsenfrüchte, wie Bohnen Kichererbsen, Linsen oder Erbsen kann der Blutzucker gesenkt werden. Dabei muss jedoch eine richtige Zubereitung erfolgen, damit die Hülsenfrüchte dem Körper auch die entsprechenden

⁶ Vessby et al. Substituting dietary saturated for monounsaturated fat impairs insulin sensitivity in healthy men and women: The KANWU study. *Diabetologia*. 2001 Mar;44(3):312-9.

Nährstoffe liefern können. Durch das Wässern, Quellen, Keimen oder Fermentieren werden die Nährstoffe in den Hülsenfrüchten freigesetzt. Achten Sie darauf, dass Sie die getrockneten Bohnen mindestens 12 Stunden lang im Wasser einweichen und quellen lassen. Alternativ können Sie Hülsenfrüchte in Dosen verwenden, wenn Sie diese vor der Zubereitung gut unter heißem Wasser abspülen.

Hülsenfrüchte sorgen dafür, dass der HbA1c-Wert, der Langzeitzucker-Wert, sinkt und die Insulinsensitivität verbessert wird. Der Grund ist eine erhöhte Verweildauer im Magen, wodurch der glykämische Index sinkt, der den Blutzuckeranstieg nach dem Essen angibt.

Folgende Hülsenfrüchte sollten Sie auf jeden Fall in den kommenden zwei Wochen zu sich nehmen:

- Dicke Bohnen / Saubohnen
- Weiße Bohnen
- Schwarze Bohnen
- Erbsen
- Kichererbsen
- Kidneybohnen
- Linsen

Alle zuvor genannten, erlaubten Lebensmittel sind in der ersten Phase grundsätzlich ohne Mengenbeschränkung gestattet. Als Hilfestellung und für eine möglichst einfache Umsetzung können Sie einfach den vorgegebenen Mahlzeitenplan für Phase 1 verwenden. Bei Allergien oder Nahrungsmittelaversionen können Sie diese gegen andere, erlaubte Lebensmittel eintauschen, z.B. Mandel- oder Kokosmilch statt Kuhmilch.

Die besten Lebensmittel gegen Insulinresistenz

Insbesondere die nachfolgend genannten Lebensmittel sollten während der ersten Phase regelmäßig auf Ihrem Speiseplan stehen. Versuchen Sie, mindestens eins hiervon täglich zu sich zu nehmen.

Heidelbeeren

Heidelbeeren oder auch Blaubeeren sind besonders gesund und regulieren auf natürliche Weise den Blutzuckerspiegel. Eine US-Studie aus dem Jahr 2010 an der Louisiana State University ergab, dass die Insulinsensitivität bei adipösen, nicht-diabetischen und gesunden Probanden durch den Verzehr der Beeren verbessert wurde.⁷

In diesem Zusammenhang beschleunigen die kleinen Beeren auch die Reduzierung von gefährlichem Bauchfett, da die Fettverbrennungs-Blockade durch Insulin aufgehoben wird. Geben Sie einfach ein paar blaue Beeren in Ihr Frühstücks-Müsli oder beispielsweise auch in einen herzhaften Salat.

Zimt

Nicht nur zu Weihnachten, sondern auch beim Abnehmen ist Zimt ein echter Knaller. Das Gewürz kann hervorragend eingesetzt werden, um den Blutzucker natürlich zu verbessern. Das im Zimt enthaltene Polyphenol Catechin kann durch eine Verbesserung der Insulinsensitivität auf rein biologische Weise nicht nur den Blutzucker senken, sondern wirkt auch noch antioxidativ, wie das US-

⁷ Stull et al. Bioactives in blueberries improve insulin sensitivity in obese, insulin-resistant men and women. *J Nutr.* 2010 Oct;140(10):1764-8.

amerikanische Team um den Chemiker Dr. Richard Anderson herausfand.⁸ Dabei ist schon ein halber Teelöffel Ceylon-Zimt (Achtung: Nicht den weitaus billigeren Cassa-Zimt verwenden, da dieser in größeren Mengen toxisch wirkt!) am Tag sehr effektiv, um den Blutzuckerwert zu senken. Sie können das Gewürz in Ihren Kaffee aber auch in süße wie herzhafte Speisen mischen.

Kokosöl

Kokosöl hat in den letzten Jahren einen echten Hype in der Ernährung erlebt. Dieses Öl besteht, anders als die meisten anderen Öle, aus mittelkettigen MCT-Fettsäuren. Die antioxidativen, antibakteriellen und antifungiziden Fettsäuren der Kokosnuss wirken im Körper direkt als Energielieferant und werden nicht in Form unansehnlicher Fettpolster gespeichert. Zudem wird für den Abbau der mittelkettigen Fettsäuren keine Glucose benötigt und die Insulinproduktion nicht negativ beeinträchtigt. Kokosöl eignet sich hervorragend als Koch- und Bratöl, doch auch vollfette Kokosmilch enthält Kokosöl, so dass die Milch ebenfalls zum Zubereiten von Süßspeisen oder in herzhaften Gerichten als Soße eignet.

Avocados

Falls Sie es noch nicht wussten: Die Avocado ist eine Frucht, kein Gemüse. Und auch wenn diese Frucht vielleicht einen sehr hohen Fettgehalt hat, ist sie trotzdem ein starker Partner an Ihrer Seite, wenn Sie Gewicht verlieren möchten. In Avocados finden sich eine Menge Vitamine,

⁸ Anderson et al. Isolation and characterization of polyphenol type-A polymers from cinnamon with insulin-like biological activity. *J Agric Food Chem.* 2004 Jan;52(1):56-70.

Mineralstoffe und einfach ungesättigte Fettsäuren, von denen wir bereits wissen, dass diese eine Insulinresistenz vermindern. Avocados machen Sie lange außerdem satt und sogar schlank. Dafür verantwortlich ist das enthaltene Enzym Lipase. Dieses Enzym steuert die Fettverbrennung während der Verdauung und im Fettgewebe. Darüber hinaus soll das Enzym das Speichern vom Fett der Avocado verhindern und damit den Fettabbau im Körper beschleunigen. Außerdem verfügen Avocados über die Vitamine A und E und sind reich an sekundären Pflanzenstoffen wie Carotin. auch die enthaltenen löslichen Ballaststoffe wirken sich positiv auf Ihren Blutzuckerspiegel aus und halten ihn in Balance.

Eier

In Eiern finden sich eine Menge gesunder Fette und viele Vitamine. Auch zahlreiche Mineralstoffe sind darin enthalten. Der Mythos, dass Eier für einen hohen Cholesterinspiegel sorgen, konnte inzwischen widerlegt werden, da der Körper im Gegenzug seine körpereigene Cholesterin-Produktion herunterreguliert. Sie können also ruhig einmal mehrere Eier am Tag essen. Einer australischen Studie mit übergewichtigen Diabetikern zufolge hat sich herausgestellt, dass sich Eier positiv auf den Blutzuckerspiegel auswirken können. Im Gegensatz zur Kontrollgruppe verbesserten sich bei Probanden, die täglich 2 Eier zu sich nahmen, nicht nur die Blutzuckerregulation, sondern auch der Blutdruck und Blutfettwerte.⁹

⁹ Virtanen et al. Egg consumption and risk of incident type 2 diabetes in men: the Kuopio Ischaemic Heart Disease Risk Factor Study. *Am J Clin Nutr.* 2015 May;101(5):1088-96.

Bevor Sie sich den vorgeschlagenen Mahlzeitenplan für Phase 1 anschauen, hier noch zwei Hinweise, die Sie während der zwei Wochen beachten sollten:

1. Nehmen Sie maximal 3 Hauptmahlzeiten zu sich

Auf diese Weise stabilisieren Sie Ihren Blutzuckerspiegel. Es ist auch möglich, sich auf zwei größere Hauptmahlzeiten am Tag zu beschränken und die Kurzzeit-Fasten Methode nach M. Berkhan zu befolgen. Mehr dazu im Bonus-Ratgeber „Das wissenschaftliche Geheimnis für mehr Fettverlust“.

Die Hauptmahlzeiten sollten aus den Lebensmittelgruppen: Ballaststoffe, Gemüse, Proteine und ungesättigte Fettsäuren bestehen und jeden Bestandteil enthalten. Die genannten 6 Lebensmittel, die eine Insulinresistenz verhindern, sollten Sie zudem möglichst jeden Tag teilweise oder vollständig in den Speiseplan integrieren.

Das Schöne an unserem **Ernährungskonzept** ist, dass Sie keine Lebensmittel abwiegen müssen. So müssen Sie sich lediglich aus den genannten und empfohlenen Lebensmittelgruppen Ihre Mahlzeiten zusammenstellen. Dabei hilft Ihnen auch unser Mahlzeitenplan. Mit diesem Plan kommen Sie hervorragend durch die zwei Wochen, ohne dabei hungern zu müssen. Sie können sich bei den drei Hauptmahlzeiten zu jeder Zeit satt essen. Und wenn Sie dies tun, werden Sie keinen Hunger verspüren.

Noch eine wichtige Anmerkung zum Thema Süßen: Achten Sie darauf, dass Sie nur Birken- und Kokosblütenzucker oder reines Stevia als Süßungsmittel verwenden. Sie sollten allerdings Birken- und Kokosblütenzucker bevorzugen. Beide haben eine positive Wirkung auf den Insulinhaushalt und den Blutzuckerspiegel, da Sie einen niedrigen

glykämischen Index aufweisen. Die genaue Wirkung von Stevia konnte bisher nicht ausreichend untersucht werden. Zudem sagt einigen Menschen der etwas bittere Geschmack hiervon nicht zu. Die Verwendung dieser Süßungsmittel ist natürlich keine Pflicht und wenn Sie es nicht allzu süß mögen, können Sie diese natürlich auch weglassen.

2. Notfallplan für den kleinen Hunger!

Sollte es während der zwei Wochen doch mal zu einer Situation kommen und Sie verspüren richtigen Hunger zwischen den Hauptmahlzeiten, greifen Sie bitte nicht zu **IRGENDWELCHEN** Snacks, setzen Sie stattdessen lieber auf:

- Gemüse (roh oder gedünstet)
- Eine kleine Hand voll Nüsse
- Ein hartgekochtes Ei
- Eine Scheibe Vollfett-Käse
- ½ Avocado

Das ist jedoch wirklich nur ein Notfallplan und sollte auch die Ausnahme bleiben. Sie sollten nicht bei jedem kleinen Appetit zu einem Snack greifen. Generell sind in der ersten Phase die Hauptmahlzeiten dazu da, dass Sie sich satt essen können. Um Ihren Blutzuckerspiegel keinen zu starken Schwankungen auszusetzen sind die Pausen wichtig und sollten wann immer möglich eingehalten werden. Sie sollten zwischen Ihren Hauptmahlzeiten mindestens eine Pause von 3 Stunden einhalten.

Zusammenfassung Phase 1

In Phase 1 gilt es vor allem, erlaubte und zeitweise nicht erlaubte Lebensmittel zu unterscheiden. Im Gegensatz zu einer herkömmlichen Diät werden diese Verbote jedoch nicht willkürlich gezogen, sondern dienen allein dem möglichst schnellen Zurückerlangen einer gesunden Insulinsensitivität. Sie finden nachfolgend auch noch einmal eine Auflistung der erlaubten und verbotenen Lebensmittel. Das Hauptziel dieser Phase ist die Regeneration Ihres Insulinhaushalts und der Sensitivität Ihrer Körperzellen gegenüber diesem Hormon. Diese muss im ersten Schritt verbessert werden, um langfristig gesund und ganzheitlich Ihr Gewicht reduzieren zu können. Und die ersten Erfolge werden Sie natürlich auch bereits in dieser ersten Phase zu spüren bekommen.

Welche Lebensmittel sind in der ersten Phase **verboten**?

- Getreide (Weizen, Hafer, Dinkel, Roggen) und alle Produkte, die Getreidemehle enthalten
- Künstliche Süßstoffe
- Kartoffeln und Süßkartoffeln
- Reis, Couscous, Bulgur
- Zucker, Honig, Agavensaft
- Diät-Lebensmittel und Light-Produkte
- Fertigprodukte

All diese Lebensmittel streichen Sie für 2 Wochen von Ihrem Speiseplan – Ihrem Körper und Ihrer Gesundheit zuliebe.

Welche Lebensmittel sind in der ersten Phase **erlaubt**?

- Ballaststoffe (Leinsamen, Chiasamen, Flohsamen, Gemüse)
- Gemüse (sämtliche Sorten, bis auf Kartoffeln, Süßkartoffeln, Mais)
- Obst in Maßen (Max. 2 Stück/ Handvoll pro Tag und nicht zwischen den Hauptmahlzeiten)
- Proteine (Fleisch, Fisch, Meeresfrüchte, Milchprodukte, Eier)
- Ungesättigte Fettsäuren (Olivenöl, Nüsse, Avocados, fettreicher Fisch)
- Hülsenfrüchte (Linsen, Kichererbsen, Bohnen)

Aus diesen Lebensmitteln bereiten Sie sich Ihre zwei oder drei Hauptmahlzeiten zu, der Mahlzeitenplan hilft Ihnen dabei und wir empfehlen Ihnen, sich daran zu halten.

Bei Allergien, Unverträglichkeiten oder Abneigungen können Sie Proteinquellen beliebig gegen eine andere austauschen. Dasselbe trifft auf Gemüse- und Obstsorten zu, die in den Rezepten verwendet werden. Auch das verwendete Öl kann gegen ein anderes, geeignetes Öl oder Butter getauscht werden.

Bei einer Laktoseintoleranz empfehlen wir, auf Mandel- oder Kokosprodukte (Mandel-/Kokosmilch und Joghurt aus diesen Erzeugnissen) umzusteigen. Verwenden Sie auf keinen Fall Sojaprodukte aufgrund der negativen Auswirkungen auf den Hormonhaushalt.

Eier können in Backrezepten durch 60 g pürierte, gekochte Kichererbsen, 1 EL Chiasamen + 3 EL Wasser oder 1 EL Leinsamenmehl + 3 EL Wasser ersetzt werden.

PHASE 2 – VERBESSERN DER INSULINSENSITIVITÄT

Phase 2 – Verbessern der Insulinsensitivität

Wenn Sie nachhaltig und gesund Ihr ideales Wohlfühlgewicht erreichen wollen, sind weder aufwendiges Kalorien oder Punkte zählen, noch Hungern oder eiserne Verbote hierfür nötig. Unser Organismus ist ein echtes Abnehm-Wunder, wenn wir ihm nur die entsprechenden Impulse geben und auch öfters auf unseren Körper hören würden.

Während wir uns in der ersten Phase des Programms mit dem Zurückerlangen einer gesunden Insulinsensitivität befasst haben, geht es nun in dieser zweiten Phase um das Verbessern der bereits erzielten Resultate. Denn bereits aus der Tier- und Pflanzenwelt weiß man: Leben bedeutet niemals Stillstand, denn dieser ist gleichzusetzen mit dem Tod.

Das oberste Ziel, dass wir beim Verbessern der Insulinsensitivität verfolgen, ist, dass Ihr Körper seine natürliche Fettverbrennungskapazität optimal nutzt. Vor allem während der Schlafphase können Sie dadurch Ihre lästigen Pfunde zum Schmelzen bringen. Das klingt zunächst für Sie vielleicht wie eine Traumvorstellung oder wie eines der zahlreichen, überspitzten Diät-Versprechen. Doch dahinter steckt eine nachweislich erfolgreiche und wissenschaftserprobte Methode, die den natürlichen Bio-Rhythmus Ihres Körpers optimal ausnutzt. Und es heißt auch nicht, dass Sie sich einfach nur ins Bett legen und auf Ihr Wunschgewicht warten brauchen – zunächst ist es nötig, die Nährstoffaufnahme zu verbessern, um tatsächlich nachts Fett verbrennen zu können.

Und hier kommt wieder eine gute Insulinsensitivität ins Spiel, denn ohne diese Grundvoraussetzung wird es mit dem dauerhaften Gewichtsverlust enorm schwer bzw. sogar unmöglich. Um das Ganze zu verdeutlichen, machen wir einen kleinen Exkurs in die Welt der Hormone.

Sobald es draußen dunkel wird, schaltet unser Stoffwechsel automatisch vom Leistungs- in den Regenerations-Modus, um in der Nacht nötige Reparaturarbeiten vorzunehmen. Daher schüttet unser Körper nachts auch diverse Wachstumshormone aus, die Zellen und Gewebe wieder auf Vordermann bringen sollen. Eines davon ist das Somatropin, dessen Hauptaufgabe die Reparatur unserer Muskeln ist. Hierfür wird Energie benötigt, die im Idealfall aus unseren Fettreserven gewonnen wird. Aber das trifft nicht immer zu, denn wenn wir uns falsch ernähren, behindert Insulin das Wachstumshormon bei seiner Arbeit.

Wie Sie bereits erfahren haben, funktioniert Insulin wie ein Türöffner für die Körperzellen und sorgt dafür, dass Nährstoffe in die Zellen aufgenommen werden. Sobald der Nährstoffbedarf gedeckt ist, kann Insulin seine Aufgabe nicht mehr erfüllen. Es verbleibt also mit den übrig gebliebenen Nährstoffen im Blutkreislauf. Um das Zuviel an Nährstoffen dort wegzuschaffen, produziert die Bauchspeicheldrüse weiter Insulin. Bis das Insulin aus der Not heraus anfängt, die Nährstoffe aus dem Blut in das Fettgewebe zu „pressen“ und sie dort einzulagern. Dadurch hat allerdings das Somatropin keine Chance, an die Fettreserven heranzukommen und kann seine Energie nicht aus dem Bett beziehen. Die Folge: Wir verbrennen nachts kaum Fett.

Die logische Schlussfolgerung ist, dafür zu sorgen, dass am Abend nur wenig Insulin ausgeschüttet wird, um die Blockade der Wachstumshormone zu verhindern und einen optimalen nächtlichen Fettabbau zu gewährleisten.

Nie wieder Diäten

Das bedeutet konkret, dass in der letzten Mahlzeit vor dem Schlafen nur wenige Kohlenhydrate zugeführt werden sollten, denn diese sorgen bekanntlich für einen enormen Insulinausstoß. Auch die kleinen Snacks, wie Chips, Salzstangen oder Schokolade sollten Sie nun gegen Alternativen austauschen, die Sie im Anschluss natürlich erfahren werden.



Hingegen sind Kohlenhydrate am Morgen absolut in Ordnung, denn der Organismus hat über Nacht seine Reserven verbraucht und benötigt Energie für den neuen Tag. Die nur langsam in Energie umwandelbaren Fette können Sie in dieser Zeit getrost weglassen. Im Einklang mit unserem natürlichen Bio-Rhythmus verarbeitet unser Körper Nahrungsmittel zu verschiedenen Tageszeiten also unterschiedlich gut. Und dieses biologische Prinzip machen wir uns nun zunutze, um zum einen Ihre Insulinsensitivität weiter zu verbessern und zum anderen Ihre unliebsamen Speckröllchen dauerhaft zu beseitigen.

Wir gliedern Phase 2 nun in einen Ernährungsteil und einen mentalen Teil, denn auch Ihre Psyche spielt eine wichtige Rolle beim Erreichen Ihres Idealgewichts. Nur wenn Sie jetzt bereits die richtigen Grundsteine legen, können Sie dauerhaft und problemlos für immer schlank bleiben. Wie lange die zweite Phase dauert, hängt ganz von Ihnen selbst ab, denn Sie verbleiben so lange in Phase 2, bis Sie Ihr ideales Wohlfühlgewicht erreicht haben und zufrieden sind.

Nie wieder Diäten

Teil 1: Die Ernährung

Bevor wir uns mit den Hintergründen des Ernährungskonzepts beschäftigen, hier eine Grafik mit den fünf Nahrungsgruppen, die Sie während der zweiten Phase begleiten werden.

Gruppe 1: Gemüse, Obst und Öl	
<u>Gemüse:</u>	Artischocken, Aubergine, Avocado, Bambussprossen, Blumenkohl, Brokkoli, Gurke, Knoblauch, Kohl (alle Sorten), Kohlrabi, Kürbis, Lauch/Porree, Paprika, Pilze, Radieschen, Rettich, Rhabarber, Rosenkohl, Rüben, Selet (alle Sorten), Sauerkraut, Spargel, Spinat, Tomate, Wirsing, Zucchini, Zwiebel
<u>Obst:</u>	Ananas, Apfel, Aprikose, Beeren (alle Arten), Birne, Grapefruit, Kirsche, Kiwi, Melone, Mandarine, Mirabelle, Orange/Apfelsine, Pfirsich, Pflaume, Weintraube, Zitrone
<u>Öle und Gewürze:</u>	Leinen-, Oliven-, Raps- und Walnussöl /alle Gewürze, aber wenig Salz
Gruppe 2: Eiweiß	
<u>Milchprodukte:</u> (mager/natur)	Dickmilch, Frischkäse (bis 20% Fett i.Tr.), Hüttenkäse, Joghurt, Kefir, Milch, Protein-/Eiweiß-Shake, Quark (bis 20% Fett i.Tr.), Käse (bis 20% Fett i.Tr.): Camembert, Harzer Käse, Mozzarella, Schnittkäse von Kuh; Schaf oder Ziege
<u>Fisch:</u>	Dorsch, Flunder, Heilbutt, Hering, Lachs, Makrele, Rotbarsch, Sardelle, Sardine, Schellfisch, Scholle, Seelachs, Thunfisch
<u>Fleisch:</u> (mager)	Aufschnitt, Geflügel (ohne Haut), Lamm, Rind- und Kalbfleisch (Filet, Lende/Roastbeef), Schweinefleisch (Schnitzel, Filet, Kotelett, Schinken), Wild
<u>Hülsenfrüchte:</u> <u>Nüsse</u>	Bohne, Erbse, Linse, Kidneybohne, Kichererbse
Gruppe 3: Gute Kohlenhydrate	
<u>Getreide:</u>	Haferflocken, Dinkel, Roggen, Buchweizen, Hirse, Pumpenmickel, Vollkornbrot und -brötchen (Dinkel- oder Roggenmehl), Vollkorn
<u>zum Backen:</u>	Vollkornmehl und -schrot (mindestens Typ 1050 und Dinkel, Roggen, Hafer)
<u>Vollkornnudeln/-reis</u>	
Gruppe 4: Schlechte Kohlenhydrate	
<u>Getränke:</u>	Cola, Kaffee und Tee (gesüßt), Limonade, Milch-Fruchtgetränke, Obstäfte (alle), Saftschorlen, Smoothies
<u>Getreide/Mais:</u>	Cornflakes, Frühstücks-Cerealien auf Maisbasis bzw. mit Zucker, Gebäck (süßes und pikant), Kekse, Kuchen, Mehl unter Typ 1050, Müsli (gesüßt), Nudeln, Reis (poliert), Salzstangen, Toast, Torte
<u>Kartoffelprodukte:</u>	Bratkartoffeln, Kartoffelbrei, Kartoffelchips, Pommes frites
<u>Süßes:</u>	Eis, Fruchtjoghurt, Fruchtquark, Fetigdesserts, Gelees, Marmeladen, Süßigkeiten, Schokoladenprodukte, Trockenobst, alle Zuckerarten
Gruppe 5: Getränke	
<u>Getränke:</u>	Gemüsesaft, Tee (ungesüßt), Wasser (still oder halbstill)

Gruppe 1: Hierunter fallen Gemüse, Obst, Öle sowie Gewürze. Diese Lebensmittel bilden die Basis Ihres Speiseplans und können zu jeder Ihrer zwei bis drei Hauptmahlzeiten gegessen werden. Zu den Portionsgrößen geben wir Ihnen später noch einmal Hilfestellungen. Hinsichtlich der Gemüsesorten haben Sie hier freie Hand und können nach Herzenslust zugreifen, solange Sie hier nicht immer bloß auf ein bis zwei Sorten zurückgreifen. Vielfalt sollte hier großgeschrieben werden.

Auch beim Obst sind sämtliche Sorten erlaubt, jedoch sollten Sie dies vor allem am Morgen zu sich nehmen, da Ihr Körper den enthaltenen Fructose schnell verstoffwechseln und abbauen kann. Mittags sollten Sie, wenn überhaupt, nur noch eine kleine Portion hiervon genießen: Ein paar Beeren im Salat, einen Apfel als Nachtisch. Zum Abend sind ausschließlich Avocados oder der Saft von Zitronen und Limetten zum Würzen erlaubt, um den Organismus nicht mit einer zu hohen Kohlenhydratlast zu belasten.

Gesunde Öle und Fette, die Sie zu jeder Mahlzeit zu sich nehmen können, sind Kokosöl, Butter, Olivenöl, Leinöl und Nussöle.

Vor allem möchten wir Sie dazu ermutigen, Ihre Speisen mit vielfältigen Gewürzen und Kräutern zu verfeinern. Diese sorgen nicht nur für ein besonderes Aroma, sondern sie bringen auch eine Vielzahl positiver Eigenschaften für die Allgemeingesundheit und für den Stoffwechsel mit, von denen Sie einige in unserem Bonus-Ratgeber erfahren. Achten Sie darauf, dass Sie möglichst wenig Salz beim Würzen Ihrer Speisen verwenden, um Ihren Blutdruck nicht zu stark zu belasten. Natürlich braucht unser Körper eine gewisse Menge Salz, um den zellulären Druck aufrechtzuerhalten, jedoch nehmen wir meist unbewusst mehr Salz auf, als uns guttut und verbleibt im Körper.

Das überschüssige Salz bindet anschließend viel Wasser im Körper und es kommt zu Wasseransammlungen im Körper. Vielleicht haben Sie auch schon mal gemerkt, dass Ihre Füße, Beine oder Hände angeschwollen sind. Auch im Bauch oder im Gesicht können sich diese Wasseransammlungen bilden. Diese führen wiederum zu einer scheinbaren Gewichtszunahme, die dann auf der Waage und an Ihrem Äußeren zu erkennen ist. Sollten Sie bereits seit einer Zeit von diesen Wasseransammlungen (Ödemen) geplagt sein, sollten Sie nicht nur die Salzaufnahme verringern, sondern auch viel Wasser trinken. Durch das ausreichende Trinken von Wasser kann das überschüssige Salz ausgeschieden werden. Achten Sie deshalb auf eine salzarme Ernährung – ganz darauf verzichten müssen Sie natürlich nicht.

Gruppe 2: Hierunter fallen die Proteine bzw. Eiweiße, die ebenfalls Bestandteil jeder Mahlzeit sein sollen. Dazu gehören Fisch, Meeresfrüchte, Fleisch, Milchprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse und auch Eier. Bei Fleisch und Fisch sind vor allem magere Sorten gute Eiweißlieferanten – das bedeutet nicht, dass Sie die fettreichen Sorten nicht essen dürfen, aber dass Sie die Unterschiede kennen sollten. Greifen Sie also ruhig häufiger zu magerem Geflügelfleisch statt zum Steak mit breitem Fettrand.

Dasselbe trifft auf Milchprodukte zu: Sie sollten hier nicht eine künstlich fettreduzierte Variante wählen, der auch noch zusätzlicher Zucker hinzugefügt wurde, aber Milchprodukte mit weniger als 20% Fett enthalten entsprechend mehr Eiweiß. Wählen Sie bei allen Produkten nur ungewürzte, nicht marinierte oder gezuckerte Varianten. Bei Milchprodukten greifen Sie zur naturbelassenen Form, ohne Zucker oder Fruchtbestandteile und am besten ebenfalls in Bio-Qualität. Generell möchten wir Ihnen die Verwendung von Bio-Produkten von artgerecht gehaltenen Tieren ans Herz

legen, dem Tierwohl und auch Ihrer Gesundheit zuliebe, denn Bio-Produkte enthalten mehr Nährstoffe und diese zumeist auch in einer besseren Bioverfügbarkeit. Das bedeutet, Sie können vom Körper besser aufgenommen werden.

Gruppe 3: Der gelbe Bereich kennzeichnet die guten Kohlenhydrate. Hierzu gehören alle Getreidesorten außer Weizen, der aus den bereits bekannten Gründen gemieden werden sollte. Auch Reis, Kartoffeln, Süßkartoffeln und Pseudogetreide wie Quinoa und Buchweizen fallen in diese Kategorie.

Diese Nahrungsmittel sind am Morgen und zum Mittagessen erlaubt. Beim Abendessen wird darauf komplett verzichtet, um einen hohen Insulinausstoß zu verhindern.

Gruppe 4: Hinter dem roten Bereich verbergen sich die „schlechten“, einfacheren Kohlenhydrate. Diese sind ausschließlich für den Zeitraum am Morgen bestimmt, Sie müssen also nicht gänzlich darauf verzichten. Darunter fallen sämtliche Produkte, die herkömmlichen Zucker enthalten, aber auch Fruchtsäfte, verarbeitete Kohlenhydrate (auf Produkte aus Weizen oder Weizenmehl sollten Sie aus den genannten Gründen dennoch verzichten) in Brot oder Müsli und auch gesüßte Milch-Produkte. Diese Kohlenhydrate haben keinen oder nur einen geringen Nutzen für unseren Körper. Sie führen eher dazu, dass der Insulinspiegel nach oben schießt und Sie bereits nach kurzer Zeit wieder Hunger bekommen. Daher sollten Sie auch immer mit je einer Portion aus Gruppe 1 und 2 kombiniert werden, damit Sie sich lange gesättigt fühlen.

Beschränken Sie daher die Einnahme von Produkten aus dieser Gruppe nur auf den Morgen. Ein völliger Verzicht ist hier also nicht nötig und Sie werden feststellen, dass es für all diese Dinge sehr gute Alternativen gibt, wenn Sie zu einem späteren Zeitpunkt am Tag etwas naschen wollen. Natürlich bedeutet das zunächst eine Umstellung, aber sobald Sie die ersten Tage geschafft haben und gleichzeitig merken, wie viel besser Sie sich fühlen und dass Sie all diese Dinge nicht brauchen, um sich zu „belohnen“, wird es Ihnen sehr leicht fallen. Zudem wissen Sie auch, dass Sie unter Berücksichtigung Ihres Stoffwechsel-Rhythmus hier zugreifen dürfen.

Gruppe 5: Dass Trinken sehr wichtig ist, brauchen wir Ihnen wahrscheinlich nicht zu erzählen. Täglich sollten es mindestens 2 Liter stilles Wasser und ungesüßter Tee sein. Zusätzlich können Sie dann noch Mineralwasser mit Sprudel, Milch, Gemüsesäfte und Kaffee ergänzen. Fruchtsäfte beschränken Sie auf den Morgen, auf Light- und Diät-Getränke sollten Sie aus den oben genannten Gründen nach wie vor verzichten – Sie tun Ihrem Körper damit nichts Gutes.

Probieren Sie doch einmal aromatisiertes Fruchtwasser aus: Dazu schneiden Sie Limetten oder Zitronen (vorher gut abspülen und nur unbehandelte Produkte verwenden) mit frischer Minze, Salatgurke oder einer Obstsorte Ihrer Wahl (vor allem Melonen und Orangen, also sehr saftige Sorten eignen sich hierfür) klein und geben alles in eine Karaffe mit kaltem Wasser. Lassen Sie das Fruchtwasser etwas durchziehen und schon haben Sie eine erfrischende und nährstoffreiche Alternative, die auch Wenigtrinker zum Trinken animieren wird.

Der Biorhythmus und das Abnehmen

Der Biorhythmus spielt beim Verbessern der Insulinsensitivität und beim ganzheitlichen Gewichtsverlust eine entscheidende Rolle. Wenn Sie beispielsweise bisher nicht erfolgreich abgenommen haben, kann es daran liegen, dass Sie eben nicht bloß zu viel essen oder zu viele Kalorien aufnehmen, sondern dass Sie die Lebensmittel schlichtweg zum falschen Zeitpunkt essen. Das Ernährungskonzept der zweiten Phase richtet sich nach dem Biorhythmus des Stoffwechsels. Neben der Ernährung spielen auch noch drei andere Faktoren eine entscheidende Rolle: Bewegung, Entspannung und ausreichender, gesunder Schlaf.



In puncto Ernährung sollten Sie zwei bis drei sättigende Hauptmahlzeiten zu sich nehmen. Diese sollten im Takt Ihrer Bio-Uhr eingenommen werden, wozu Sie einfach die vorangehenden Empfehlungen zu den Lebensmittel-Gruppen befolgen können. Im Anschluss erhalten Sie, wie versprochen, noch Hinweise zur Portionierung und den Essenszeiten. Da Sie sich bei den Hauptmahlzeiten satt essen, sollten Sie auf Zwischenmahlzeiten verzichten und nur bei echtem Hunger zu einem Snack greifen. Lassen Sie zwischen den Hauptmahlzeiten mindestens 4 Stunden Zeit.

Bewegung und Sport sind bei unserem Konzept kein Muss, sondern eine sinnvolle Ergänzung. Dadurch kann der Stoffwechsel zusätzlich in Schwung kommen und Sie können Ihren Gesundheitszustand im Allgemeinen verbessern. Auch Yoga, Schwimmen, Wandern, Nordic Walking sowie alle anderen, körperliche Aktivitäten sorgen für eine Verbesserung. Auch jede zusätzliche Bewegung im Alltag zählt hier zu, also versuchen Sie, häufiger einmal das Auto stehen zu lassen und stattdessen zu Fuß zu gehen oder das Fahrrad zu nutzen. Anstelle des Aufzugs oder der Rolltreppe nehmen Sie die normale Treppe usw. Natürlich alles nur insoweit, wie Ihre gesundheitlichen Möglichkeiten es Ihnen erlauben.

Entspannung ist ein ebenso wichtiger Punkt. Sie haben bereits gelesen, dass Stress einen riesigen und zugleich auch sehr negativen Einfluss auf die Fettpölsterchen haben kann. Ruhe- und Entspannungsoasen in den Tagesablauf einzubauen, ist wichtig, um den Stresshormonspiegel zu reduzieren.

Damit die Fettzellen in der Nacht auch wirklich verbrannt werden können, müssen Sie einen gesunden und ausgiebigen Schlaf haben. Nur durch diese Schlafphase kann sich das Gehirn neu organisieren und der gesamte Körper kommt in den benötigten Reparatur- und Regenerationsprozess, von dem Sie schon gelesen haben. Schauen Sie in Bezug auf die beiden letzten Punkte am besten noch einmal in den entsprechenden Teil aus Phase 1, um weitere Informationen zu erhalten.

Mahlzeitenstruktur

Damit Sie Ihren Stoffwechsel richtig in Schwung bringen können, sollten Sie morgens mit einem entsprechenden, kohlenhydratreichen Frühstück starten. Setzen Sie auf Haferflocken, selbstgebackenes Brot oder einen Frühstücksbrei. Kombinieren Sie dazu jeweils eine Portion der Gruppen 1 und 2 mit einer Portion aus der Gruppe 3 und optional auch aus Gruppe 4. Es ist kein Muss, dass Sie Nahrungsmittel aus der vierten Gruppe essen, aber hier haben Sie die Möglichkeit dazu. Durch diesen hervorragenden Start in den Tag haben Sie Energie für den gesamten Vormittag. Mittags dürfen Sie dann die guten Kohlenhydrate mit Proteinen und Bestandteilen von Gruppe 1 kombinieren. Beim Abendessen hingegen sollten Sie ausschließlich auf eine Kombination aus Lebensmitteln der ersten beiden Gruppen setzen.

Durch das Beschränken auf zwei bis drei Hauptmahlzeiten (je nachdem, ob Sie das Kurzzeitfasten befolgen oder nicht) wird Ihr Insulinspiegel auf dem richtigen Level gehalten und es kommt nicht zu einem ständigen Blutzucker Auf-und-Ab, was zu Heißhungerattacken und einer reduzierten Fettverbrennungsrate führt. Besonders der nächtliche Fettabbau und die Nutzung von Fett als Energiequelle für Regenerationsprozesse wird durch diese Mahlzeitenstruktur und den minimalen Insulinausstoß am Abend gefördert.

Hingegen sorgen mehrere Mahlzeiten am Tag, wie beispielsweise die früher weitläufig verbreitete Empfehlung von 5 Mahlzeiten täglich, für einen starken Schwankungen unterlegenen Blutzuckerspiegel. Die Folge: Heißhunger, insbesondere auf zucker- und stärkehaltige Lebensmittel, und ein stets hoher Insulinpegel. Der wiederum dafür sorgt, dass Ihr Fettabbau nahezu rund um die Uhr blockiert

wird, da die Fettzellen permanent im Speicher-Modus sind und erst gar nicht in den Verbrennungs-Modus umschalten können. Zudem ist hier auch die psychologische Komponente zu berücksichtigen, denn wer viele kleine Mahlzeiten über den Tag hinweg isst, dem fällt es schwerer, aufzuhören, weil in unserem Gehirn keine richtigen Sättigungssignale ausgeschüttet werden.

Die Pausen zwischen den einzelnen Mahlzeiten sind wichtig und sollten mindestens vier Stunden betragen. Diese Pausen entsprechen den biologischen Stoffwechselbedürfnissen, wie chronobiologische Studien, die den natürlichen Biorhythmus untersuchen, zeigen konnten. Durch die Pausen hat Ihr Körper ausreichend Zeit für die Verdauungs- und Verwertungsprozesse. So können auch den Blutzucker- und Insulinspiegel vor den Mahlzeiten absinken. Das wieder führt zu einem natürlichen Hungergefühl, das vor allem in Phase 3 eine zentrale Rolle spielen wird. Dazu im Verlauf dieses Ratgebers aber noch mehr.

Sie werden sehr schnell merken, dass Sie durch die sättigenden Mahlzeiten so gut, wie keine Snacks mehr benötigen. Würden Sie jetzt wieder auf Zwischenmahlzeiten setzen, die kohlenhydrathaltig sind, würde die Insulinproduktion wieder angeregt werden. Es kann jedoch sein, dass Sie vor allem in der Anfangszeit dieser Insulinsensitivitäts-Verbesserung hin und wieder einen kleinen, echten Hunger verspüren (damit ist nicht der „Appetit“ gemeint). Greifen Sie in diesem Fall nicht zu irgendetwas, sondern beherzigen Sie hier die Tipps aus Phase 1 oder nutzen Sie unsere schnellen und einfachen Snack-Rezepte, falls Sie diese Ihrer Bestellung hinzugefügt haben.

Portionsgrößen

Grundsätzlich heißt es bei unserem Ernährungskonzept, dass Sie sich satt essen sollen. Dennoch benötigt der ein oder andere hier eine etwas genauere Angabe, da es vielen einfach schwerfällt den eigenen Hunger einzuschätzen, wenn man jahrelang zu viel oder zumindest zu viel von den falschen Dingen gegessen hat. Hier daher unsere Empfehlungen zu den Portionsgrößen:

- **Fleisch, Aufschnitt, Fisch und Schnittkäse:** Die Größe und Dicke Ihrer Handinnenfläche gilt als gutes Maß
- **Hülsenfrüchte und flüssige Milchprodukte:** Zwei Faustgrößen
- **Feste Milchprodukte (Quark, körniger Frischkäse) und Eier:** Eine Faustgröße
- **Nüsse:** Eine halbe Faustgröße

- **Obst:** Maximal zwei Faustgrößen am Morgen und eine Faustgröße mittags
- **Gemüse:** Je mehr, desto besser – mindestens eine Faustgröße
- **Öle/Fette:** Maximal 3 Fingerkuppen-Größen pro Tag zum Braten und Kochen; morgens am bestens vollständig darauf verzichten, am Abend dafür etwas mehr

- **Gute Kohlenhydrate:** Bis zu zwei Faustgrößen pro Tag
- **Schlechte Kohlenhydrate:** Maximal eine halbe Handinnenfläche pro Tag

- **Getränke:** Mindestens 2 Liter täglich

Nie wieder Diäten

Auf der folgenden Abbildung sehen Sie noch einmal, welche Portionsgröße der Handfläche, der Faustgröße und der Fingerkuppe entspricht.



Ein Beispiel aus der Praxis

Bei unserem Ernährungskonzept spielt die **Biouhr** eine entscheidende Rolle. Wenn Sie beginnen nach Ihrer natürlichen Biouhr zu essen, werden Sie automatisch Ihre Insulinsensitivität weiter verbessern und Ihren Körperfettabbau optimieren. Die Biouhr gibt Ihnen vor, dass Sie drei Hauptmahlzeiten am Tag zu sich nehmen, zwischen denen eine Insulinpause von mindesten 4 Stunden liegt.

7.30 – Der beste Zeitpunkt für das Frühstück

Natürlich müssen Sie sich nicht an diese strikte Zeitangabe halten und Sie können die für Sie passende Zeit für Ihr Frühstück einfügen. Wichtig ist, dass Sie am Morgen gute Kohlenhydrate zu sich nehmen. Bereiten Sie sich ein leckeres Vollkornbrot oder –brötchen (am besten selbstgebacken und vollständig ohne Weizen und schädliche Zusatzstoffe) mit Frischkäse, Putenbrust oder auch Honig bzw. Nuss-Nougat-Creme zu. Aber auch

Haferflocken mit Joghurt und frischem Obst sind eine hervorragende Grundlage, um gut in den Tag starten zu können. So kurbeln Sie eben nicht nur Ihren Stoffwechsel an, sondern sind auch leistungsfähiger.

Mittagessen gegen 12.30 Uhr

Beim Mittagessen können Sie beispielsweise auf gute Kohlenhydrate aus Kartoffeln oder Hülsenfrüchten setzen als moderate Beilage setzen. Dazu können Sie Nudeln aus Hülsenfrüchten wählen oder eben Salzkartoffeln, Hokkaido-Kürbis oder Reis.

Schließlich brauchen Sie jetzt noch ein wenig mehr Energie für den restlichen Tag und Ihr Körper hat vor dem Abendessen genügend Zeit, das Insulin vollständig aus dem Blutkreislauf zu entfernen, wenn Sie hier nicht völlig über die Stränge schlagen.

Kombinieren Sie dies mit hochwertigem Eiweiß; beispielsweise Fleisch, Fisch, Käse oder Eiern. Um lange gesättigt zu bleiben und Ihre Verdauung zu fördern, sollten Sie zudem auch noch ballaststoffreiche Gemüsesorten auf den Teller bringen.

Während des Tages sollten Sie immer ausreichend trinken, damit Ihr Stoffwechsel auf dem richtigen Level bleibt. Dabei empfiehlt es sich, nicht nur direkt beim Essen zu trinken, da Sie so das Gefühl bekommen, bereits satt zu sein, auch wenn Ihr Sättigungsgefühl nur durch die Flüssigkeit getäuscht wurde. Trinken Sie besser vor oder nach der Mahlzeit etwas.

Nie wieder Diäten

Mit dem Abendessen um 18.00 Uhr den Tag beenden

In der Nacht soll Ihr Körper ja möglichst viel Fett verbrennen. Aus diesem Grund setzen Sie beim Abendessen auf tierisches oder pflanzliches Eiweiß. Die Aminosäuren, die darin enthalten sind, fördern die Ausschüttung von Wachstumshormonen. Und genau diese verbrennen das Körperfett besonders effektiv. Essen Sie am Abend beispielsweise Fisch, Fleisch, Käse oder Eier in Kombination mit ballaststoffreichem Gemüse oder Salat. Verzichten Sie am Abend auf Kartoffeln, Nudeln, Vollkornbrot und Süßkartoffeln. In diesen Lebensmitteln finden sich viele Kohlenhydrate, die Sie jetzt nicht mehr gebrauchen können.



Wachstumshormonwirkung verbessern

Zu Beginn haben wir bereits schon einmal angesprochen, wie wichtig die Aktivität von **Wachstumshormonen** in Hinblick auf den nächtlichen Abbau Ihrer Fettdepots ist. Daher möchten wir Ihnen an dieser Stelle noch einige zusätzliche Tipps mit auf den Weg geben, wie Sie die Wirkung dieser wichtigen Botenstoffe ganz natürlich verbessern können:

Früh zu Abend essen

Sie sollten versuchen, das Abendessen zwischen 17.30 und 19.00 Uhr zu sich zu nehmen. In Ausnahmefällen ist auch ein etwas späterer Zeitpunkt machbar. Es sollten auf jeden Fall mindestens 3 Stunden zwischen dem Abendessen und dem Schlafengehen liegen, damit der Verdauungsstoffwechsel noch genügend Zeit hat, um zur Ruhe zu kommen. Auf diese Weise kann der Blutzuckerspiegel nach der letzten Mahlzeit des Tages absinken und es können mehr Wachstumshormone aktiv werden.

Die richtige Mahlzeit am Abend

Sofern Sie die Bildung von Wachstumshormonen ankurbeln wollen, sollten Sie abends Eiweiß, Gemüse und gesunde Fette zu sich nehmen – so wie wir es in der zweiten Phase empfehlen. Nehmen Sie am Abend nur minimale Mengen an Kohlenhydraten (aus Gemüse, Milchprodukten usw.) Kohlenhydrate zu sich, wird nur wenig Insulin ausgeschüttet und die Fettzellen sind für die Energiebereitstellung der Wachstumshormone zugänglich.

Ein wenig Bewegung am Abend

Auch durch ein wenig Bewegung oder Sport können Sie die Bildung von Wachstumshormonen begünstigen. Hierzu zählt auch ein Spaziergang nach dem Essen oder eine entspannende Yoga-Einheit.

Schlafen Sie ausreichend

Je mehr Zeit das Wachstumshormon für seine Arbeit hat, umso so effektiver ist die Leistung. Entsprechend sollten Sie darauf achten, mindestens 6,5 Stunden pro Nacht zu schlafen. Zwingen Sie sich dabei aber nicht, zu einer bestimmten Zeit schlafen zu gehen, wenn Sie noch nicht müde sind. Beim Schlafen ist es auch wichtig, dass der Raum vollständig abgedunkelt ist, da die nachtaktiven Substanzen, wie etwa das Somatotropin, bei einem intakten Hell-Dunkel-Tagesrhythmus effektiver ausgeschüttet werden.



Verbotene Lebensmittel in Phase 2

Auch in Phase 2 sollten Sie auf die vier größten „Insulinhemmer“ Weizen, Soja, Diät- und Lightprodukte und künstliche Süßstoffe verzichten. In dieser Phase soll es ja darum gehen, Ihre Insulinsensitivität weiter zu verbessern, wobei Sie mit diesen Lebensmitteln genau das Gegenteil bewirken.

Als Süßungsmittel können Sie weiterhin Birken- oder Kokosblütenzucker sowie natürliches Steviaextrakt verwenden.

Achten Sie auch bei Fertigprodukten, wie Brot und Nudeln, darauf, dass keines dieser vier Lebensmittel enthalten ist. Sie schaden damit Ihrem Gesundheitszustand und Ihrem Langzeit-Erfolg und Ihr Körper benötigt all diese Dinge nicht, um optimal mit Nährstoffen versorgt zu werden.

Teil 2: Mentale Inhalte

Nachdem wir Ihnen die Ernährung für die zweite Phase des Programms nähergebracht haben, kommen wir nun zu den mentalen Inhalten dieses Programms. Diesen Teil sollten Sie auf keinen Fall überspringen oder als unwichtiger abtun – tatsächlich gehen beide Hand in Hand und nur, wenn Sie ihnen beiden Aufmerksamkeit schenken, werden Sie dauerhaft Gewicht verlieren und Ihr ideales Wunschgewicht auch halten.

In diesem Abschnitt werden Sie auch ein paar Übungen finden, die Sie im Verlauf dieser Phase unbedingt durchführen sollten.

Hören Sie auf Ihren Hunger

Wir alle kennen das Hungergefühl, wenn der Magen sich bemerkbar macht und wir merken, dass die Konzentration nachlässt und wir leicht gereizt werden. Sofern der Körper echten Hunger entwickelt, steigt auch der Appetit –im Normalzustand auf die Lebensmittel, die wir benötigen, um die fehlenden Nährstoffe nachzuliefern. Zwei wichtige Prozesse im Körper, die als Überlebenstrieb dienen.

Wir müssen wieder beginnen, auf unseren natürlichen Hunger zu hören und diesen auch ernst zu nehmen. Das haben die meisten von uns leider verlernt, da die Welt immer schnelllebiger geworden ist und Nahrung in unserer westlichen Welt zu jeder Zeit präsent ist.

Überhören wir unsere Hungersignale, steigt unser Appetit immer weiter an. Unser Gehirn gibt die entsprechenden Impulse, dass neue Nährstoffe benötigt werden. Überhören wir die Signale für eine lange Zeit, wird unser Körper immer energischer, um das zu bekommen, was er braucht.

Sie haben das wahrscheinlich auch schon einmal erlebt: Sie haben lange Zeit nichts gegessen, vielleicht sogar eine ganze Mahlzeit ausgesetzt und schlingen die nächste Mahlzeit in sich hinein. Und das zumeist sehr schnell und ohne Pause.

Ihr Körper schnappt giert dabei förmlich nach Essen, wie ein Ertrinkender nach Luft schnappt und diese gierig inhaliert. Genauso fallen wir quasi über unsere Nahrung her, um dem Lebensmittel-entzug entgegenzuwirken. Würden wir unseren Organismus regelmäßig mit den Nährstoffen versorgen, die uns in dem Moment fehlen, hätte er dieses starke Verlangen nicht. Daher müssen Sie auch keine Angst haben, Ihrem Körper das zu geben, was er braucht.

Aber wie fühlt sich „echter Hunger“ eigentlich an? Für viele beginnt Hunger erst beim lauten Magengrummeln, dabei zeigen sich die ersten Anzeichen schon viel früher: Nachlassende Konzentration, eine gereizte Stimmung und ums Essen kreisende Gedanken. Außerdem steigt unsere Sensibilität für Gerüche und Geschmäcker – was Sie sicherlich daher kennen, dass das Essen gleich viel besser schmeckt, wenn man sehr hungrig ist. Achten Sie daher auch bereits auf diese ersten Anzeichen Ihres Körpers, anstatt bis zum Magenknurren zu warten.

Immer wieder erleben wir Situationen, in denen wir auch sehr schnell nach einer Mahlzeit (zum Beispiel nach einer Stunde oder weniger) schon wieder Hunger haben. Die meisten von uns tun das sicherlich mit einem „Ich kann doch nicht schon wieder Hunger haben!“ ab. Dabei kann dies ganz unterschiedliche Gründe haben. Der Monatszyklus einer Frau kann eine entscheidende Rolle beim Hungergefühl spielen. Ebenso wie Ihr Aktivitätslevel, die Größe der letzten Mahlzeit und das damit verbundene Nährstoffangebot.

Ihr Hunger ist wahrscheinlich auch von Tag zu Tag unterschiedlich. Entsprechend sollten Sie möglichst zeitig beginnen, auf Ihren Hunger zu hören und diesen zu verstehen. Sie wissen jetzt aber schon einmal, dass nicht nur ein knurrender Magen darauf hindeuten kann, dass Sie Hunger haben und Ihr Körper nach neuen Nährstoffen verlangt.

Sie müssen ein gewisses Vertrauen in Ihren Körper und dessen Signale aufbauen, um genau zu verstehen, was dieser Ihnen sagen möchte. Vielleicht klingt das für Sie im ersten Moment ein wenig abstrus, aber genau diese mentalen Punkte sind entscheidend für Ihre Körperwahrnehmung und damit für das langfristige Erreichen eines gesunden Gewichts. Es geht eben nicht nur darum, dem Körper die richtige Nahrung zuzuführen, sondern auch darum, zu verstehen, was der Körper an Nährstoffen überhaupt benötigt und wann er sie benötigt.

Nehmen Sie Ihre Sättigung an

Die eigene Sättigung zu erkennen und diese auch entsprechend als solche wahrzunehmen, wird zunächst eventuell eine kleine Herausforderung für Sie. Es handelt sich hierbei aber um einen Lernprozess, der von jedem gemeistert werden kann und der wichtig ist, um langfristig einen entspannten Umgang zum Essen zu haben.

Die richtige Sättigung zu erkennen, ist ein wenig komplexer, als das eigene Hungergefühl wahrzunehmen. Denn unsere Sättigung tritt in zahlreichen Stufen auf: Von einem riesigen schwarzen Loch im Bauch bis hin zum „Bis oben hin voll“-Status.

Gehen Sie während der nächsten Zeit bei entspannten Mahlzeiten in ruhiger Umgebung einmal in sich und achten Sie auf Ihre Sinne: Fühlen, Schmecken, Riechen und bewusst einmal Innehalten. So werden auch Sie die unterschiedlichen Stufen Ihrer Sättigung besser kennenlernen.

Leider überhören wir heute oftmals diese feinen Signale, die uns unser Körper schickt und wir essen munter weiter – weil es eben so gut schmeckt oder weil wir einfach der Meinung sind, noch nicht satt zu sein. Indem wir unserem Körper aber mehr Nährstoffe geben, als dieser eigentlich braucht, belasten wir unseren Organismus unnötig und die nicht benötigte Energie wird in Form von Fettdepots gespeichert.

Wenn Sie die eigene Sättigung erst einmal besser erkennen, werden Sie auch mit dem Essen einen entspannteren Umgang haben. Versuchen Sie, Ihre Nahrung bei jeder möglichen Gelegenheit bewusster wahrzunehmen und vor allem auch aufzunehmen. Sie werden den Unterschied schnell erkennen und entsprechend auch schneller satt sein.

Entdecken Sie Ihren Genuss

In unserem Alltag spielt der Genuss einer Mahlzeit oft eine eher untergeordnete Rolle – das Bekämpfen von Hunger und das Befriedigen bestimmter Emotionen haben hier weitestgehend die Oberhand gewonnen. Dabei spielt Ihr Genuss aber eine tragende Rolle, wenn es um die Aufnahme von Nährstoffe und den Stoffwechsel geht. Stellen wir uns einmal vor, Sie essen ein sehr nährstoffreiches Gericht. Aber nicht in Ruhe, sondern gestresst, gehetzt und ohne Genuss. In diesem Fall werden Ihnen und Ihrem Stoffwechsel die Nährstoffe in der Mahlzeit nicht viel bringen.

Zudem können wir uns durch echten Genuss auch besser auf unsere Sättigung konzentrieren. Ein elementarer Faktor, wenn es um das Verbessern der Insulinsensitivität und ganzheitliches Schlankwerden geht. Wenn Sie Ihre Mahlzeiten genießen und bewusst einnehmen, kann sich nach der Mahlzeit erst ein Gefühl von Zufriedenheit breitmachen.

Ihr Gehirn wird bei einem genussvollen Einnehmen der Mahlzeit, diese auch befriedigend und genussvoll einstufen und speichern. Da können Sie anschließend an noch so leckeren Gerichten oder Verlockungen vorbeikommen. Ihr Gehirn und somit auch Ihr Körper wird darauf nicht reagieren, denn alles rundherum ist satt und zufrieden.

Würden Sie jetzt beispielsweise die Mahlzeiten am Tag gestresst und nebenbei einnehmen – wir alle kennen das Problem, dass zum Essen manchmal kaum Zeit bleibt – bekommt der Körper vom Genuss nicht viel mit und Sie ehrlich gesagt auch nicht. Stress beim Essen mindert also nicht nur den Genuss, sondern Sie müssen auch mehr essen, um eine entsprechende Sättigung und Zufriedenheit zu erzielen.

Machen Sie diesbezüglich doch einfach einmal ein kleines Experiment: Wenn Sie das nächste Mal wieder etwas in Stress und Hektik essen, beispielsweise zwischen zwei Terminen oder nebenbei während Sie arbeiten, fragen Sie sich anschließend: „Wie hat das eigentlich geschmeckt, was ich gerade gegessen habe?“. Sie werden feststellen, dass Sie darauf nicht wirklich eine Antwort finden. Ihr Gehirn war mit zu vielen anderen Dingen abgelenkt, als sich auf den Genuss zu konzentrieren.

Essen im gestressten Zustand kann in Ihrem Körper die Wahrnehmung für den Genuss stark beeinträchtigen. Daher spielt das Thema Stressreduktion hier eine große Rolle, wenn Sie oftmals gehetzt essen und den Genuss hintenanstellen.

Bringen Sie Ihrem Körper Respekt entgegen

Kommen wir jetzt zum letzten und vielleicht auch wichtigsten Punkt – dem Respekt gegenüber unserem Körper. In unserer heutigen Zeit gibt es einige Schönheitsideale, die von der Natürlichkeit stark abweichen. Wenn wir heute in Zeitschriften oder im Fernsehen Personen mit einem in unseren Augen makellosen Körper sehen, blenden wir dabei oft aus, dass hier die moderne Technik oder plastische Chirurgie nachgeholfen haben könnten und wir berücksichtigen nicht die individuellen Voraussetzungen jedes Menschen.

Nur 1,35% der Menschen der Bevölkerung auf unserem Planeten entspricht Schätzungen zufolge dem derzeit in der westlichen Welt angepriesenen Schönheitsideal. Alle anderen Menschen sind dabei individuell und auf ihre ganz eigene Art schön. Schönheit kommt einfach in allen möglichen Formen und Varianten daher.

Machen Sie sich daher frei von dem Gedanken, in irgendein Schönheitsideal hineinpassen zu müssen, um anderen zu gefallen. Ihr Körper muss nicht bestimmte Maße aufweisen und Sie müssen Ihren Organismus auch nicht mit kuriosen Trainingsprogrammen oder gefährlichen Diätpillen quälen, um dieses Ideal zu bedienen. Vielmehr sollen Sie Ihren Körper so akzeptieren und respektieren, wie er ist – ja, das sollten Sie auch jetzt bereits tun, auch wenn Sie noch nicht vollends zufrieden sind.

Und da wir schon bei Respekt sind, sollten wir auch respektieren, dass unser Körper ein Bedürfnis nach Ruhe, Schlaf sowie Nährstoffen, Bewegung und Entspannung hat. Die hier vorgestellte Ernährung zur Optimierung der Insulinsensitivität, mit der Sie gleichzeitig Gewicht verlieren können, setzt einen gewissen Respekt gegenüber dem eigenen Körper voraus.

Durch diesen Respekt gegenüber Ihrem Körper führen Sie ihm auch nicht mehr zu viele Nährstoffe zu, die eigentlich nicht benötigt werden.

Den Körper zu respektieren, bedeutet aber auch, sich eine große Portion Selbstliebe entgegenzubringen. Ihr Körper hat momentan nicht die Traumfigur, die Sie sich vorstellen oder wünschen? Das bedeutet aber nicht, dass Sie Ihren Körper nicht respektieren oder mögen sollten und können. Sie müssen Ihren Körper annehmen – so wie er ist. Das mag jetzt für Sie vielleicht ein wenig schwierig klingen. Schließlich ist da der Blick in den Spiegel und auf der anderen Seite die Hürde, die zu nehmen ist, wenn der Körper akzeptiert werden soll, man sich in seiner Haut aber nicht wohlfühlt. Für ein langfristig natürliches Essverhalten, ist es allerdings wichtig, dass Sie jetzt bereits diesen Schritt gehen und Ihrem Körper mehr Respekt entgegenbringen.

Denken Sie zunächst einmal an Ihr soziales Umfeld, Familie, Bekannte, Kollegen. Hier werden Sie es sicherlich mit einigen Menschen zu tun haben, die Sie nicht mögen. Trotzdem funktioniert die Kommunikation mit diesen unliebsamen Zeitgenossen – so lange Sie Respekt gegenüber der Person haben. Wird der Respekt allerdings weniger oder beginnt sogar zu bröckeln, sieht die ganze Sache schon ein wenig schwieriger aus.

Genauso verhält es sich momentan auch mit Ihrem Körper. Sie respektieren ihn nicht genug oder vielleicht auch gar nicht mehr. Vielleicht verachten Sie Ihren Körper sogar, weil er eben nicht so ist, wie Sie ihn haben möchten. Zwischen Verachtung und Liebe liegt der Respekt. Und genau diesen Schritt sollen Sie jetzt gehen. Sie müssen wieder lernen, Ihren Körper zu respektieren, damit Ihre Kommunikation mit Ihren Körpersignalen überhaupt wieder funktionieren kann. Also nicht nur Ihrem Körper Achtung entgegenbringen, sondern auch etwas Gutes für

den Körper tun und den Körper nicht mit unrealistischen Vorstellungen und Idealen vergleichen.

Hier eine kleine Starthilfe, wie Sie Ihren Körperrespekt zurückerlangen können:

Seien Sie dankbar

Halten Sie sich jeden Tag vor Augen, was Ihr Körper alles für Sie leistet. Am Ende des Tages sollten Sie Ihren gesamten Tag noch einmal gedanklich durchgehen und sich 3 Dinge notieren, was Ihr Körper alles für Sie getan hat und wofür Sie dankbar sind.

Auf Ihrem Zettel könnte beispielsweise Atmung, Verdauung, Lachen, Weinen Riechen, Hören oder Sehen stehen. Ihnen fällt aber sicherlich noch vieles mehr ein. Wenn Sie dankbar sind, werden Sie nicht mehr so leichtfertig an sich herumnörgeln. Das wiederum wirkt sich positiv auf Ihre Stimmung aus.

Sorgen Sie für sich selbst

Powern Sie sich und Ihren Körper einmal so richtig bei einer Aktivität aus, die Ihnen Freude bereitet (Tennis, Badminton, Laufen, Schwimmen) oder verwöhnen Sie sich und Ihren Körper mit einem wohltuenden Bad oder einem Saunagang.

Wenn Sie sich an der frischen Luft bewegen, werden Sie sich ebenfalls automatisch wohlfühlen. Bauen Sie diese Wohlfühlmomente am besten mehrmals pro Woche ein und zwingen Sie sich hier nicht zu einer bestimmten Aktivität, sondern tun Sie sich einfach etwas Gutes.

Nicht täglich auf die Waage steigen

Steigt in Ihnen auch jedes Mal eine große Angst auf, bevor Sie sich auf die Waage stellen? Diese negativen Gedanken erzeugen einen enormen Druck und führen somit langfristig zu zusätzlichem Stress. Sofern auf der Waage nicht das Gewicht erscheint, dass Sie sich erhoffen, werden Sie enttäuscht sein und sich wahrscheinlich auch die Schuld an dem Versagen geben. Auch können Sie durch die Zahl auf der Waage zu einem möglichen Frustessen verleitet werden.

Beschränken Sie sich daher zunächst auf einmal Wiegen pro Woche und vergleichen Sie lieber Fotos von sich selbst, um eine Veränderung wahrzunehmen. Wenn Sie ein besseres Körpergefühl entwickelt haben, können Sie den Abstand, wie häufig Sie auf die Waage steigen, immer weiter ausdehnen – und irgendwann vollständig auf dieses Messinstrument verzichten.

Vergleichen Sie sich nicht mehr mit anderen

Durch das Vergleichen mit anderen wird das Gesamtbild verzerrt. Es gibt keinen Menschen, der in allen Aspekten perfekt oder auch beneidenswert ist. Denn wir alle haben unser Päckchen zu tragen. Außerdem gibt es beim Vergleichen immer nur Verlierer: Wenn nicht Sie besser abschneiden, dann die andere Person. Es kommt also so zu einer Reduzierung der Lebensfreude und einer Beeinträchtigung Ihrer sozialen Kontakte durch ständiges Konkurrenzdenken.

Tragen Sie nur passende Kleidung

Alles, was Sie tragen, hat einen Einfluss auf die Art und Weise, wie Sie sich in Ihrem Körper fühlen. Sie sollten aus diesem Grund nur Kleidung tragen, die auch passt. Dabei spielt die Größe keine Rolle. Sofern Sie sich in eine

Kleidergröße zwingen, werden Sie sich darin nicht wohlfühlen und wieder Ihrem Körper die Schuld daran geben. Ergo respektieren Sie Ihren Körper nicht und es wird Ihnen auch nach dem Gewichtsverlust schwerfallen, dies zu tun.

Sofern Sie ein Problem mit einer Größe haben, können Sie auch das Größenschild aus der Kleidung herausschneiden. So ist die Größe nicht mehr präsent und hat so auch keinen Einfluss mehr auf Ihr Wohlbefinden. Es wäre vielleicht auch an der Zeit, dass Sie Ihren Kleiderschrank aussortieren. Nur die Kleidung, in der Sie sich wohlfühlen und die gut sitzt, wird behalten. Alles andere muss weg! Durch Kleidung, die Ihnen passt, wird Ihre Stimmung und Ihr Selbstwertgefühl besser. Dementsprechend wächst auch Ihr Körperrespekt.

Nie wieder über Ihren Körper lästern

Die Art und Weise, in der manche Menschen über den eigenen Körper sprechen, ist teilweise beängstigend. Da wird gelästert, verspottet oder niedergemacht, was das Zeug hält. Förderlich für den eigenen Respekt gegenüber dem Körper ist das auf keinen Fall. Damit ist nun Schluss, denn Sie schaden nicht nur sich, sondern auch anderen damit. Wenn Sie beispielsweise Kinder haben, werden diese schon sehr zeitig mitbekommen, dass Kritik am eigenen Aussehen das Selbstbild stark beeinflussen kann.

Diese vier Hauptpunkte der mentalen Inhalte spielen für den Anfang beim Gewicht verlieren eine sehr wichtige Rolle. Wenn Sie sich mental „umprogrammiert“ haben, werden Sie auch sehr schnell eine ganz andere Sichtweise auf Mahlzeiten bekommen und automatisch eine intuitive Ernährungsweise befolgen.

Zusammenfassung Phase 2

Phase 2 kann nur dann funktionieren, wenn Sie auch beide Teile, also die Ernährung und die mentalen Aspekte berücksichtigen und realisieren.

Unser natürlicher Biorhythmus spielt für das langfristige Abnehmen eine entscheidende Rolle sowie auch das Zusammenspiel von Hormonen und Botenstoffen in unserem Körper. Wenn Sie sich an die Ernährungsvorgaben aus diesem Ratgeber halten, werden Sie nicht nur effektiver Ihre Körperfettdepots abbauen, sondern Sie können auch Ihre Insulinsensitivität weiter optimieren. Auf lange Sicht werden Sie es dadurch leichter haben, Ihr individuelles Idealgewicht zu erhalten. Dafür sind keine strikten Verbote von Lebensmitteln nötig, wenn Sie in Einklang mit Ihrer Biouhr essen.

In Anbetracht der mentalen Aspekte geht es hier zunächst um das Erkennen und Verstehen Ihrer Körpersignale: Sie lernen, wieder auf Ihren Hunger zu hören, diesen auch entsprechend wahrnehmen und sich Ihrer Sättigung bewusst sein. Wenn Sie diese ersten Punkte geschafft haben, werden Sie auch den Genuss wiederentdecken - denn Essen sollte immer mit Genuss in Verbindung stehen. Zu guter Letzt spielt der Respekt Ihrem Körper gegenüber eine große Rolle und Sie sollten dies nicht auf die lange Bank schieben. Nur wenn Sie an dieser Stelle damit beginnen, sich so zu akzeptieren und vor allem auch zu respektieren, wie Sie als Individuum nun einmal sind, werden Sie das verlorene Gewicht auch langfristig von sich fernhalten können und insgesamt glücklicher und zufriedener werden.

PHASE 3 – PROFITIEREN

Phase 3 – Profitieren

Sie haben die zweite Phase nun erfolgreich hinter sich gelassen und Ihr persönliches Idealgewicht erreicht – herzlichen Glückwunsch schon einmal dazu. Sie haben damit bereits einen wichtigen Meilenstein erreicht, der Ihnen am Herzen liegt. Nun geht es daran, die bisher erzielten Erfolge zu erhalten und von den positiven Veränderungen an Ihrem Körper und Ihrer Insulinsensitivität nachhaltig zu profitieren.

Dabei entscheidet die richtige, mentale Einstellung über Erfolg und Misserfolg und ist zu 95% hierfür verantwortlich. Stimmt die mentale Einstellung, benötigen Sie überhaupt keine festen Ernährungsregeln mehr, um dauerhaft erfolgreich zu sein. Daher ist es an dieser Stelle auch nicht nötig, Ihnen hier spezielle Vorgaben hinsichtlich Ihrer Ernährung zu machen.

Dazu nur so viel: Wenn Sie gemerkt haben, dass Ihnen die Ernährung aus der zweiten Phase guttut und Sie sich gut fühlen, behalten Sie die Empfehlungen zunächst bei und passen Sie einfach Ihre Portionsgrößen geringfügig an. Zudem dürfen Sie ab und an bei einer Einladung oder einem speziellen Essen auch etwas „sündigen“, das ist absolut normal und auch die natürlich Schlanken machen dies. In Anbetracht Ihrer körperlichen Gesundheit und Ihrer Insulinsensitivität, die Sie inzwischen auf ein normales Niveau gebracht haben, sollten Sie zudem darüber nachdenken, ob Sie die Ihnen nun bekannten Lebensmittel, die zu einer Insulinresistenz führen, überhaupt wieder essen sollten. Zumindest sollte Ihnen nun bewusst sein, warum Sie die Einnahme dieser schädlichen Produkte begrenzen sollten, nicht bloß in Anbetracht Ihres Körpergewichts, sondern vor allem für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden.

In Phase 3 stehen nun also die mentalen Punkte an erster Stelle. Denn in dieser Phase müssen Sie Ihre alten Überzeugungen ablegen, um langfristig schlank leben zu können.



Es geht eben nicht nur darum, dass Sie eben schnell unnötiges Gewicht verlieren, sondern darum, dass Sie sich dauerhaft wohlfühlen. Die intuitive Ernährung der natürlich Schlanken wird sich mit der Zeit immer besser einpendeln, wenn Sie bereit sind, hierfür etwas Zeit und Arbeit zu investieren und Ihre alten, dickmachenden Denkweisen für immer abzulegen.

Warum Sie Diäten vergessen können

Wie bereits am Anfang des Buches erwähnt, enden herkömmliche Diäten in der Regel so: Sie fühlen sich schlecht, wenn die Diät nicht funktioniert und Sie geben sich selbst die Schuld daran. Dabei haben Sie nun gelernt, warum Diäten auf Dauer nicht funktionieren können – und sie können rein gar nichts dafür. An dieser Stelle möchten wir Ihnen noch einmal verdeutlichen, warum Sie sich mit einer Diät, wie Sie sie bisher sehr wahrscheinlich schon gemacht haben, mehr schaden als nützen.

Dieses Verständnis ist für Ihren Langzeit-Erfolg enorm wichtig, damit Sie nicht in alte Muster zurückfallen. Überlegen Sie jetzt einmal, wie sich Ihr Leben durch herkömmliche Diäten entwickelt hat. Welche Einstellung zu bestimmten Lebensmitteln hat sich bei Ihnen dadurch entwickelt? Wurde durch die eine oder andere Diät Ihre Lebensqualität eingeschränkt? Vielleicht haben Sie aus Angst vor dem Zunehmen auch eine Einladung zum Essen ausgeschlagen oder Stunden damit verbracht, nach einem Rezept zu suchen, dass alle Verbote und Regeln berücksichtigt?

Notieren Sie sich an dieser Stelle bitte alle Dinge, wie Diäten Ihr Leben bisher geprägt und beeinflusst haben. Beantworten Sie dazu folgende Fragen:

- Wie haben sich Diäten auf Ihr Ess-Verhalten und Ihre Denkweise ausgewirkt?
- Welche körperlichen Beschwerden hatten Sie, während oder nachdem Sie eine Diät durchgeführt hatten?
- Welche psychischen Beschwerden hatten Sie, während oder nachdem Sie eine Diät durchgeführt hatten?
- Wie haben Sie sich während und nach der Diät gefühlt?
- Welche Gedanken hatten Sie während und nach der Diät
- Hatten Sie in den vergangenen Jahren mehr oder weniger Essanfälle und Heißhungerattacken?

Bitte lesen Sie erst weiter, wenn Sie diese Fragen für sich schriftlich beantwortet haben.

Sie müssen zunächst wirklich erkennen, dass all die Dinge, die Sie bisher probiert haben, Ihnen nicht geholfen (oder sogar eher geschadet haben), um eine neue Einstellung zum Essen und zu Ihrem Körper zu erlangen.

Keine Essensregeln mehr

Sie müssen sich von nun an nicht mehr an die Regeln und Vorschriften bzw. Verbote einer Diät halten. Wenn Sie nun zu Ihrem natürlichen Essverhalten zurückkehren, müssen Sie sich nicht an ein Richtig oder Falsch halten. Denn schließlich weiß Ihr Körper ganz genau, was er braucht und was nicht. Und das wird er Ihnen auch mitteilen. Sie müssen nur lernen, auf Ihren Körper zu hören und zu vertrauen.

Verabschieden Sie sich vom Denken in guten und schlechten Ernährungsweisen und Lebensmitteln. Sie kennen sicherlich auch Aussagen über Lebensmittel, die als Sündenbock herhalten müssen oder solche die als „Superfoods“ bezeichnet werden. Sehr viele Menschen halten sich an diese Essensregeln, auch wenn die meisten von ihnen nach ein paar Jahren revidiert oder komplett auf den Kopf gestellt werden.

Sie sollen sich nun zunächst einmal **frei** von diesen Ernährungsregeln machen. Durch Ihre innere Stimme werden diese Weisheiten dafür genutzt, dass Sie sich schlecht oder schuldig fühlen, dass Sie Angst oder auch Scham verspüren in Bezug auf Lebensmittel oder Ernährungsweisen – positiv wirken Sie sich auf Dauer zumeist nicht aus.

Ihnen muss klar sein, dass die meisten Aussagen über die für uns „richtige“ Ernährung stark verzerrt oder auch verfälscht sind bzw. sich oftmals einfach nicht von einer Person auf die andere übertragen lassen. Noch einmal: Ihr Körper weiß von Natur aus genau, was gut für Sie ist und was eben nicht. Entsprechend ist es nun an der Zeit, die externen Essensregeln aus Ihrem Leben zu verbannen.

Schließen Sie Frieden mit dem Essen

Regeln oder Verbote, die uns durch die Gesellschaft oder andere, subjektive Meinungen in puncto Ernährung aufgetischt werden, haben zur Folge, dass Sie keine Gewohnheiten ausbilden können. So bleiben die „bösen Lebensmittel“ immer verboten und somit für uns auch sehr anziehend. Denn schließlich fühlen wir uns von den verbotenen Dingen immer wieder angezogen und wollen diese haben. Denken Sie an den Anfang dieses Buches, als von Adam und Eva die Rede war.

Dabei ist es wichtig, dass diese Lebensmittel für uns „normal“ werden und zum Leben dazugehören. Auf diese Weise führt der Reiz des Verbotenen nach einer Diät nicht wieder zu Heißhunger und Kontrollverlust, wie Sie es vielleicht bereits kennen. Und wenn beispielsweise Schokolade oder Eis einfach als normale Nahrungsmittel angesehen und nicht auf einen Thron gehoben werden, werden Sie auch nicht immer ein solches Verlangen danach verspüren. Schließlich können Sie diese Lebensmittel einfach essen – ohne sich dabei schlecht zu fühlen. Und vor allem freuen Sie sich dann auch wieder über etwas Abwechslung.

Nehmen Sie einmal Kinder als Beispiel. Vor allem kleinen Kindern wird vieles verboten – sie sollen dies nicht anfassen oder etwas von der Erde aufheben. Was machen die Kleinen aber? Genau das Gegenteil. Genauso verhält es sich auch mit den „verbotenen“ Lebensmitteln. Wir wollen diese unbedingt essen. Wenn wir diese Nahrungsmittel aber in das normale Leben integrieren, verlieren diese „verbotenen Früchte“ sehr schnell ihren Zauber. Entsprechend fällt es Ihnen dann auch nicht mehr schwer, nach zwei, drei Stücken Schokolade aufzuhören.

Gefühle nicht mit Essen kompensieren

Vielleicht essen Sie hin und wieder auch nicht bloß aus Hunger, sondern beispielsweise aus Frust, Ärger oder Trauer – auch bekannt als emotionales Essen. Dafür können aber auch praktische Aspekte des Alltages verantwortlich sein: Schlaf- oder Nährstoffmangel sowie Stress und Unausgewogenheit der Lebensbereiche können dazu führen, dass wir ohne Hunger essen. Auch der Reiz des Verbotenen bei bestimmten Lebensmitteln kann dazu führen, dass wir schnell einmal zu diesen Lebensmitteln greifen, obwohl wir gar keinen Hunger haben.

Das emotionale Essen kannst du nur loslassen, wenn du an dir selbst arbeitest und gut für dich sorgst. Dazu gehört, Entspannungsphasen in den Alltag zu integrieren und das nicht erst, wenn der Drang nach einem entsprechenden Lebensmittel zu groß wird. Hier ist also Selbstfürsorge gefragt.

Sie sollten regelmäßig wohltuende Maßnahmen in Ihren Alltag integrieren, damit erst gar nicht das Gefühl aufkommt, dass Sie beispielsweise zu Schokolade oder anderen Lebensmitteln greifen müssen, um sich gut zu fühlen. Wichtig ist dabei, dass Sie ein positives oder negatives Gefühl nicht mit einem Nahrungsmittel in Verbindung setzen und so jedes Mal, wenn Sie traurig sind, zum Schokoladeneis in der Familienpackung greifen.

Erkennen Sie, was die wahren Gründe sind, dass Sie nun zu Lebensmittel xy greifen möchten und überlegen Sie sich in einem ruhigen Moment, wie Sie diese besser befriedigen können. Fangen Sie dann damit an, sich diese Strategien zur Gewohnheit zu machen.

Nähren Sie Ihren Körper

Das natürliche Essverhalten spielt eine entscheidende Rolle, wenn Sie dauerhaft schlank bleiben wollen. Mit einer ausgewogenen Mahlzeit aus echten Zutaten werden Sie länger satt sein als durch einen Schokoriegel, so viel ist klar. Betrachten Sie dabei aber alle Lebensmittel moralisch neutral und verbieten Sie sich bestimmte Lebensmittel nicht länger – auch wenn das anfangs schwerfallen mag.

Sie werden bereits durch diesen Ratgeber ein Bewusstsein für nährstoffreiches Essen und solides Ernährungswissen aufgebaut haben, dass Sie in Zukunft weiter ausbauen sollten. Und sofern Sie sich keine Lebensmittel mehr verbieten, werden Sie merken, dass Sie immer mehr den Wunsch nach etwas Gesundem haben und ganz unbewusst zu den Nährstoffen greifen, die Ihr Körper braucht.

Vielleicht haben Sie bisher immer nur auf bekannte Produkte beim Kochen gesetzt. Wie wäre es, wenn Sie einfach ein wenig exotischer denken? In der asiatischen oder auch indischen Küche gibt es viele Nahrungsmittel, die nicht nur gesund, sondern auch lecker sind. Es kann sich durchaus lohnen, den eigenen Kochhorizont ein wenig zu erweitern. Sie werden so sicherlich noch einige Lebensmittel finden, die Ihren Appetit anregen und Ihre Sinne verführen. Sie müssen sich lediglich darauf einlassen. Unter Umständen können Sie mit Freunden oder alleine einen Kochkurs besuchen, in denen Ihnen neue Gerichte gezeigt werden. Selbst wenn Sie bisher nicht wirklich Lust und Spaß am Kochen hatten, kann sich das schnell ändern und vielleicht entdecken Sie darin sogar ein neues Hobby.

Bewegen Sie sich mit Freude

Wer Gewicht verlieren möchte, sollte Sport treiben – so die allgemeingültige Empfehlung. Doch dieser erzwungene Sport ist für viele nicht der richtige Weg und ruft gemischte Gefühle hervor. Vor allem in den westlichen Ländern empfinden viele Menschen die regelmäßige Bewegung als Last und der innere Schweinehund wird als Ausrede vorgeschoben, warum man die sportlichen Aktivitäten einfach nicht zur Gewohnheit machen kann.

Dabei zählen nicht nur schweißtreibende, stundenlange Trainings auf dem Laufband als Bewegung. Sie können sich so bewegen, wie es Ihnen Spaß macht. Durch regelmäßige Bewegung nehmen Sie in vielerlei Hinsicht positiven Einfluss auf Ihren Körper: Stress wird abgebaut und das Glückshormon Serotonin wird ausgeschüttet. Darüber hinaus kann durch regelmäßige Bewegung das Gedächtnis verbessert, Depressionen gelindert, die geistige Kreativität gefördert und eine größere Entspannung erzielt werden.

Auch die Verdauung, Haut, Knochen und Muskeln werden durch regelmäßige Bewegung positiv beeinflusst. Damit Sie aber all diese Vorteile nutzen können, müssen Sie etwas finden, das Ihnen Spaß macht und auf das Sie sich freuen. Durch den Spaß an der Bewegung werden Sie keinen Widerstand verspüren, der Sie daran hindert, diese Aktivität auszuüben. Sie können gerne verschiedene Sport- und Bewegungsangebote ausprobieren, bevor Sie sich für eines entscheiden, das zu Ihnen und Ihrem Alltag passt.

Wie Sie mit Rückschlägen und Niederlagen umgehen

Niederlagen und Rückschläge gehören zum Leben dazu. Vielleicht sind auch Sie dann zunächst der Meinung, dass Sie es nicht schaffen oder etwas nicht können. In diesem Fall sollten Sie zukünftig einfach das kleine, aber sehr bedeutsame Wort **„noch“** einfügen:

- „Ich schaffe das noch nicht“
- „Ich kann das noch nicht“

Durch dieses kleine Wort können Sie aus einem negativen Gedanken einen Gedanken machen, der Mut und Kraft spendet. Ebenfalls können Sie das Wort „aber“ gegen das Wort **„und“** austauschen:

- Statt „Ich habe alles richtig gemacht, aber nicht genügend xy getan“ sagen Sie dann „Ich habe alles richtig gemacht und ich habe xy nicht getan“

Dadurch lernen Sie, das zu schätzen, was sie bereits bewerkstelligt haben und Sie demotivieren sich nicht. Schöpfen Sie aus dem Wissen, was Sie alles geschafft haben, wieder Kraft für die kommenden Schritte und Handlungen.

Auch sollten Sie Rückschläge mit einplanen, wenn Sie Ihr Idealgewicht dauerhaft halten wollen. Sollte etwas nicht so klappen, wie Sie es sich vorgestellt haben, geben Sie sich daran nicht die Schuld und machen Sie sich auch nicht nieder. Selbst das Lesen dieses Ratgebers ist ein großer Schritt und es ist sicherlich kein Zufall, dass gerade Sie sich von seinem Inhalt angesprochen gefühlt haben: Sie gehören zu den wenigen Menschen, die bereit sind, Ihr Leben komplett in die Richtung zu bewegen, die Sie sich schon lange wünschen.

Die Sache mit den Vitalstoffen

Vitalstoffe, wie Vitamine und Mineralien, sind wichtig für unseren Körper. Leider kann dieser durch die normale Ernährung nicht mehr alle Vitalstoffe aufnehmen, die benötigt werden. Aber wie kann das sein? Dazu gibt es verschiedene Punkte, die dafür sorgen, dass in der Nahrung nicht mehr ausreichend Vitalstoffe vorhanden sind. Beispielsweise:

- Saurer Regen
- Umweltverschmutzung
- Moderne, intensive Landwirtschaft
- Pestizide und Herbizide
- Lange Transportwege und lange Lagerung
- Raffinierung und industrielle Verarbeitung
- Zubereitung zu Hause (Kochen, Braten, Backen, Hitze)

Durch diese Punkte sind weniger Vitalstoffe in unserer Nahrung enthalten. Darüber hinaus haben wir heute auch veränderte Lebens- und Essgewohnheiten. Wir greifen weniger zu frischen Lebensmittel und stattdessen zu Fertiggerichten und industriell hergestellten Nahrungsmitteln. Hinzu kommt der Punkt, dass wir mehr Vitalstoffe benötigen, als früher. Warum?

Genussmittel, wie Kaffee, schwarzer Tee, Zigaretten, Alkohol aber auch Medikamente entziehen Ihnen eine Menge Vitalstoffe, die Ihr Körper eigentlich braucht. Auch Umweltgifte wie Amalgam im Mund, Reinigungsmittel, Kosmetik, Schuhcreme, Trinkwasser, Leder, Luft, Farben, Benzin und nitratgedüngtes Gemüse erhöhen Ihren Vitalstoffverbrauch. Zudem können Ihnen Krankheiten sowie körperliche und psychische Extremsituationen Vitalstoffe entziehen.

Viele Menschen bringen die aus dem Vitalstoffmangel resultierenden Symptome nicht einmal damit in Verbindung: Müdigkeit, Schlaflosigkeit, eingerissene Mundwinkel, schlechte Haut oder Fingernägel, Depressionen, Rheuma, Krämpfe, Nervosität, Hyperaktivität, Übergewicht, schlechte Immunabwehr und vieles mehr. Sofern der Mangel erst irgendwann im Blut festgestellt wird, hat dieser meist schon einen großen Schaden im Körper angerichtet. Ein Vitalstoffmangel schwächt unseren Körper in sechs Stadien:

1. **Stadium:** Die in den Geweben gespeicherten Vitalstoffe werden entleert. Die Blutspiegel bleiben unverändert.
2. **Stadium:** Verminderter Umsatz und Ausscheidung der Vitalstoffe bei immer noch unverändertem Blutspiegel.
3. **Stadium:** Die von den Vitalstoffen abhängigen Stoffwechselreaktionen werden eingeschränkt. Dabei kann sich Blutspiegel verändern, muss aber nicht.
4. **Stadium:** Unspezifische Symptome treten auf. Selbst in diesem Stadium kann der Blutspiegel noch normal sein.
5. **Stadium:** Erst jetzt treten charakteristische Mangelercheinungen auf.
6. **Stadium:** Es entstehen irreversible Gewebe- und Organschädigungen.¹⁰

Die ersten drei Stadien zeigen keine symptomatische Veränderung. Es können in dieser Zeit aber Grundlagen für chronische Erkrankungen wie Krebs oder Arteriosklerose

¹⁰ Dietl H, Ohlenschläger G. Handbuch der Orthomolekularen Medizin. Prävention und Therapie durch körpereigene Substanzen. 2. Auflage, 1998.

gelegt werden. Um sicherzugehen, dass Sie sich auf Dauer nicht nur eines schlanken, sondern auch vitalen und fitten Körpers erfreuen können, kann es daher sinnvoll sein, sich über eine gute Nahrungsergänzung Gedanken zu machen. Diese sollte folgende Dinge beinhalten:

- Vitamine
- Spurenelemente
- Enzymen
- Sekundären Pflanzenstoffe
- Hochwertige Fettsäuren (u.a. Omega-Fettsäuren)
- Coenzym Q10
- Diese Stoffe sollten aus natürlichen Quellen gewonnen werden

Sollten Sie eine Nahrungsergänzung einnehmen oder dies beabsichtigen, stellen Sie sicher, dass diese eine ausreichend hohe Dosis hat und flüssig vorliegt, um die darin enthaltenen Vitalstoffe besser aufnehmen zu können. Auch sollten die Nahrungsergänzungen frei von künstlichen Zusätzen und Süßstoffen sein. Achten Sie darauf, dass auf den Nahrungsergänzungen eine Nährwerttabelle und Zutatenliste zu finden sind.

Diäten und Essensgelüste

Im ersten Teil dieses Kapitels haben wir uns mit den äußeren Veränderungen beschäftigt – nun wenden wir uns Ihren inneren Veränderungen und Ihren tief verwurzelten (und teils unbekannten) Überzeugungen zu.

Daher müssen wir an dieser Stelle noch einmal über Ihre vergangenen und gescheiterten Diätversuche sprechen. Woran hat es genau gelegen, dass Sie damit keinen Erfolg hatten? Haben Sie sich schon einmal diese Frage gestellt? Hier einige der häufigsten Gründe, die man auf diese Frage zu hören bekommt.

„Meine Diät ist gescheitert, weil...

- Ich immer Hunger hatte.
- Ich das viele Kochen zu umständlich fand.
- Ich nicht immer die Zeit gefunden habe, mir meine Mahlzeiten zuzubereiten.
- Ich Versuchungen wie Schokolade, Chips oder anderen Leckereien nicht widerstehen konnte.
- Ich oft unterwegs war und mich nicht an alle Regeln halten konnte.

Die meisten herkömmlichen Diäten werben dabei damit, dass man nicht hungern müsse und immer satt und zufrieden wäre. Somit kann der Hunger nicht der ausschlaggebende Punkt für Ihr Scheitern während der Diät sein. Diesen Grund können wir zunächst also außen vor lassen.

Vielleicht lag es nicht am Hunger, sondern an der Menge, die Sie gegessen haben? Schließlich hören wir immer wieder von anderen Menschen, die vielleicht auch eine schlanke Figur haben, dass wir einfach weniger essen sollen. Dann würde es mit dem Abnehmen von ganz allein klappen. So leicht ist die ganze Sache aber auch nicht. Denn wenn es (angeblich) nur an Ihrer Essensmenge lag, müssen Sie sich folgende Frage stellen:

„Warum esse ich zu viel?“

Viele Menschen essen, wie bereits erwähnt, nicht bloß zum Befriedigen Ihrer körperlichen Bedürfnisse, sondern auch aus Wut, im Stress, aus Langeweile oder weil Ihre Mutter extra für Sie gekocht hat. Auch bei einer Einladung zum Feiertagsessen oder im Urlaub lassen wir es uns so richtig gut gehen. Das hängt damit zusammen, dass Gefühle und Essen in einer engen Verbindung miteinander stehen. Doch allein die Tatsache, dass Sie in diesen Situationen mehr essen, als Sie wollen oder brauchen, hilft uns nicht weiter.

Zuerst einmal müssen wir klären, **warum** Sie in bestimmten Gefühlslagen oder Situation zum Essen greifen. Denn erst, wenn Sie etwas wissen, können Sie es anschließend auch ändern. Gefühle haben einen starken Einfluss auf unser Essverhalten, so wie auch unsere Gedanken. Stellen wir uns einmal vor, Sie wachen morgens auf und denken sofort an das Frühstück. Nach dem Frühstück kreisen Ihre Gedanken schon um das Mittagessen. Und so geht es immer weiter. Während Ihres gesamten Tagesablaufs drehen sich die Gedanken nur um das Essen und die nächste Nährstoffaufnahme. Ihre Essens-Gedanken halten Sie regelrecht gefangen.

Und jetzt kommen auch noch Diäten dazu, die das Ganze nicht sonderlich positiv beeinflussen. Denn durch die Diäten werden Ihnen verschiedene Lebensmittel verboten. Solche Verbote lösen bei uns Menschen natürlicherweise immer eine Abwehrhaltung aus. Also werden wir während der Diät noch mehr an die verbotenen Lebensmittel denken und uns vorstellen, wie lecker diese jetzt riechen oder schmecken würden. Ihr Kopf und Ihr Verstand sind nur mit Essen beschäftigt. Und während der Diät ist es Ihr **Verstand**, der Ihnen immer wieder sagt, was gut und was schlecht für Sie ist. Auch wie viel Sie essen sollten, wird über den Verstand vermittelt.

Neben dem Verstand gibt es da aber noch dieses andere Gefühl, wir können es auch das kleine Teufelchen auf Ihrer Schulter nennen. Und dieses Teufelchen möchte, dass Sie auch einmal einer kleinen **Versuchung** nachgeben, als immer nur auf Ihren Verstand zu hören. Während der Verstand also an Ihrem Diätplan festhalten will, ist das Teufelchen immer zur Stelle, wenn auch nur die kleinste Versuchung lauert – in Form des angefangenen Eisbechers im Tiefkühlfach oder des leckeren Teilchens beim Bäcker. Nun können Sie einen starken Willen haben und den Versuchungen und somit auch dem Teufelchen widerstehen.

Das klappt vielleicht sogar, bis Sie mit der Diät Ihr ideales Wunschgewicht erreicht haben. Dann wird es aber einen Tag geben, an dem Sie dem Teufelchen und seinen Versuchungen nicht mehr widerstehen können. **Sie geben dem Gefühl nach** und greifen zu Eis, Teilchen oder irgendetwas anderem. Hinzu kommt die Tatsache, dass Sie die „Versuchung“ dann auch sehr schnell und hastig verzehren werden.

Das schlechte Gefühl danach bleibt nicht aus. Und genau in diesem Moment schaltet sich der Verstand wieder ein und suggeriert Ihnen, dass Sie versagt haben. Mit diesem schlechten Gefühl verfallen viele Menschen in Selbstmitleid. Jeder von uns kennt das Gefühl, etwas zu essen, von dem unser Verstand uns eigentlich abraten will. Dieses Gefühl ist sehr mächtig und kann eine Menge in unserem Körper auslösen. Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, woher in Ihrem Körper dieses Gefühl kommt? Es kommt aus Ihrem **Bauch**, denn Sie haben quasi „aus dem Bauch heraus“ entschieden. Dieses Gefühl gewinnt schlussendlich immer die Oberhand, egal wie sehr Ihr Verstand Ihnen bestimmte Regeln und Dogmen auferlegen will.

Essensgelüste außer Kontrolle

Sehr wahrscheinlich stellen Sie sich nun auch die Frage, warum Sie einfach nicht Herr Ihrer Gelüste werden können und diese Sie früher oder später überkommen? Das Ganze können Sie sich wie eine Unkrautpflanze im Garten vorstellen: Ein kleines Pflänzchen schaut aus der Erde, der größte Teil (die Wurzel) liegt verborgen unter der Erde.

Der obere Teil der Pflanze steht für unseren Verstand oder auch das Bewusstsein und die Wurzel steht für unseren Bauch und das Unterbewusstsein.

Nun beschäftigen wir uns den ganzen Tag nicht nur mit Essen. Wir gehen arbeiten, erziehen Kinder, gehen Hobbies nach oder üben andere Handlungen aus. Alle Handlungen, die wir täglich ausführen, werden durch diese zwei Ebenen gesteuert. Vielleicht gehen Sie jetzt davon aus, dass wir die meisten dieser Handlungen über unseren Verstand steuern, da wir meinen, immer zu wissen, was wir tun.

Dabei ist es bemerkenswert, dass **nur 2-3%** der Handlungen vom Verstand/Bewusstsein gesteuert werden. Alle anderen Handlungen kommen aus dem Bauch bzw. dem Unterbewusstsein. Und das ist ein Fakt, den wir uns immer vor Augen halten sollten. Auch wenn der Mensch eine Spezies mit einem hochentwickelten Verstand ist, so handeln wir meist naturgegeben nicht mit diesem (Was nicht bedeutet, dass wir „minderbemittelt“ wären).

Unser Unterbewusstsein funktioniert dabei wie ein Hochleistungsrechner: Hier werden 20 Millionen Reize pro Sekunde und etwa 7.500 Informationen pro Minute aufgenommen, gespeichert und verarbeitet. Darüber hinaus steuert unser Unterbewusstsein 97-98% der Funktionen in unserem Organismus und somit auch die Ausführung unserer tagtäglichen Handlungen. Aber was hat das Ganze nun mit Ihren Essensgelüsten zu tun?

Das Unterbewusstsein entscheidet, wie wir handeln oder nicht. Da es gewohnheitsmäßig funktioniert, wird hier immer wieder auf gleiche äußere Signale mit dem gleichen Verhaltensmuster reagiert. Sie werden sicherlich auch viele Dinge tun, ohne darüber nachzudenken. Dazu gehört das Zähne putzen, Auto fahren usw. Das alles wird durch unser Unterbewusstsein gesteuert und unser Verstand kann sich während dieser Handlungen auf andere Dinge konzentrieren, zum Beispiel Gefahren.

Unser Unterbewusstsein funktioniert aber nur so, wie wir es programmiert haben (um beim Vergleich mit einem Computer zu bleiben). Wie soll langfristige Schlankbleiben also klappen, wenn Sie Ihr Unterbewusstsein nicht entsprechend programmiert haben? Sie versuchen mit 2% Ihres Verstandes gegen die restlichen 98% anzukommen – ein Kampf, den Sie nicht gewinnen können. Wie auch die Emotionen und Gefühle kommen auch die Essensgelüste aus dem Bauch heraus. Und genau über diese können Sie mit dem Verstand nicht Herr werden. Sie müssen also beide Ebenen miteinander in Einklang bringen, um Ihr Wohlfühlgewicht für immer behalten zu können.

Mentales Übergewicht und die Folgen

Wenn Sie äußerlich schlank werden und bleiben möchten, müssen Sie für eine neue Denkweise sorgen – so viel steht fest. So wird auch der Griff zu bestimmten Nahrungsmitteln von Ihrem Inneren gesteuert. Sie werden keine langfristigen Erfolge haben, wenn Sie nur durch äußerliche Handlungen, beispielsweise durch Hungern oder Kalorien zählen, versuchen, Ihren Körper zu verändern. Denn das sind alles äußere Handlungen. Sie müssen zusätzlich auch Ihrem Unterbewusstsein neue Impulse geben, damit dieses umprogrammiert wird.

Denn erst, wenn sich Ihr „Bauch-Gehirn“, Ihr Unterbewusstsein, verändert hat, wird auch Ihr äußerliches Ich sich verändern und Sie können sich dauerhaft wohl und zufrieden in Ihrem Körper fühlen. Sie müssen also davon überzeugt sein, denn durch Ihre **innere Überzeugung** entstehen dazu passende Gefühle. Daraus wiederum entstehen die passenden Gedanken und diese wiederum führen zu den „richtigen“ Handlungen. Am Ende steht das passende, gewünschte Ergebnis, das zu Ihrer ursprünglichen Überzeugung passt.

Sie müssen sich schlussendlich nur um Ihr Inneres, also das Unterbewusstsein, kümmern. Ihre äußerliche Figur ist schlussendlich nichts anderes als das Spiegelbild Ihrer inneren mentalen Haltung. **Mentales Übergewicht hat damit auch äußeres Übergewicht zur Folge.**

Vielleicht meinen Sie nun aber auch, dass Sie sich innerlich überhaupt nicht dick fühlen. Ob das der Wahrheit entspricht, machen Sie eine einfache Übung: Stellen Sie sich dazu vor den Spiegel. Empfinden Sie sich bei dem Anblick im Spiegel als zu dick oder unattraktiv? Wenn Sie derart von sich denken, haben genau diese Gedanken einen enormen Einfluss auf Ihre Gefühlswelt. Sie dürfen eben nicht nur äußerlich handeln, sondern müssen vor allem an der mentalen Haltung arbeiten. Aber wie genau soll das gehen?

Gleich und gleich gesellt sich gern

Sie müssen sich bewusst werden, dass Sie immer das in Ihrem Leben anziehen, was Ihrem Innenleben entspricht. Sie haben unter Umständen nur Freunde in Ihrem Bekanntenkreis, die die gleichen Interessen oder Meinungen wie Sie haben. Sie werden sich also immer von dem angezogen fühlen, was auch Ihrem Unterbewusstsein entspricht.

Überlegen Sie an dieser Stelle, wie sich Ihre Figur in den letzten 10 Jahren vor diesem Programm verändert hat? Sind Sie schlanker geworden oder haben Sie zugelegt? Sehr wahrscheinlich trifft letzteres auf Sie zu, trotz zwischenzeitlicher Diäten. Sie haben das „Dicksein“ also förmlich angezogen.

Die Sache mit der Aufmerksamkeit

Als Aufmerksamkeit bezeichnen wir das, womit wir uns gedanklich und gefühlsmäßig beschäftigen. Die Dinge, auf die wir unser Bewusstsein lenken, werden auch zu unserer Realität. Was bedeutet das nun für Sie? Erst einmal, dass Sie sich selbst fragen müssen, worauf Sie Ihre Aufmerksamkeit lenken oder was Sie wirklich beschäftigt. In den meisten Fällen richten wir unsere Aufmerksamkeit auf Dinge, die wir gar nicht wollen. Auf diese Weise räumen wir diesen negativen Dingen einen Platz in unserem Leben ein.

Sie denken an die Fettpölsterchen an den Hüften oder den schwabbeligen Bauch? Und Schwupps, sind genau diese Dinge auch in unserer Realität vorhanden. Wir wissen immer alle sehr genau, was wir nicht wollen. Und genau auf diese Dinge richten wir dann unsere Aufmerksamkeit und vergeuden diese, anstatt die Aufmerksamkeit auf Dinge zu richten, die wir wollen.

Alles, worauf Sie Ihre Aufmerksamkeit lenken, ziehen Sie auch in Ihr Leben!

Indem Sie Ihr Bewusstsein auf negative Dingen richten, geben Sie Ihnen Energie. Diese zieht wie ein Magnet alles an, was Ihren Glaubenssätzen entspricht: Gleiches zieht Gleiches an. ein Beispiel aus der Praxis: Sie denken an Ihre Fettpölsterchen am Bauch und richten Ihre Aufmerksamkeit darauf. Dadurch erhalten Sie Fettpölsterchen, wenn diese noch nicht vorhanden sind, oder Sie verstärken die bereits vorhandenen.

Ihre Aufmerksamkeit verändern

Natürlich können Sie Ihre Aufmerksamkeit auf andere Dinge lenken oder diese verändern. Das gelingt den meisten Menschen aber nicht so einfach. Aus diesem Grund hier eine kleine Übung, die Sie zum Umleiten Ihrer Aufmerksamkeit nutzen können. Nehmen Sie einen Notizzettel zur Hand und tragen Sie für mindestens eine Woche jeden Tag 5 Dinge ein, für die Sie dankbar sind. Sie können alles aufschreiben, was Ihnen in den Sinn kommt. Als kleine Hilfestellung können Sie sich an die fünf schönsten Momente des Tages erinnern. Anschließend richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf 3 positive Dinge oder Errungenschaften, die Sie in Ihrem Leben haben möchten. Das mag am Anfang etwas ungewohnt sein, denn schließlich haben Sie sich in den letzten Jahren auf die negativen Dinge konzentriert und denen Ihre Aufmerksamkeit geschenkt. Mit dieser kleinen Übung können Sie effektiv und relativ schnell Ihren Blickwinkel ändern. Sie werden die Veränderungen aber nicht nur beim Abnehmen, sondern in Ihrem gesamten Leben spüren.

Durch **Dankbarkeit** werden Sie langfristig auch mehr Freude und Glück in Ihr Leben ziehen. Und durch die veränderte Aufmerksamkeit werden Sie auch Ihrem Essen nicht mehr so viel Raum in Ihrem Leben geben. Sie werden also in der Lage sein, besser auf Ihren Körper und dessen Signale zu hören.

Eigentlich klingt das doch alles recht plausibel, oder? Warum sind Sie also nicht schon viel früher darauf gekommen? Weil es Ihnen niemand gesagt hat.

Stellen Sie sich vor, die Pharma-Industrie oder Hersteller von Diät-Lebensmitteln würden verkünden, dass sie durch Ihre innere Einstellung Ihr Idealgewicht erreichen können. Das würde ja bedeuten, dass es keine Diätpillen, keine Light-Produkte und keine Schlankmacher-Gürtel im TV zu

kaufen geben müsste. Ein herber finanzieller Faux Pas, den sich keiner dieser Großkonzerne erlauben wird.

Überzeugen Sie sich selbst und denken Sie dabei immer daran: **Erfolg buchstabiert man mit T-U-N!**

Ihr Glaube bestimmt Ihre Figur

Ihr Glaube hat einen elementaren Einfluss auf Ihr Leben und somit auch auf Ihre Figur. Wenn wir beispielsweise glauben, dass wir zu einem Termin zu spät kommen werden, beeilen wir uns. Somit hat sich unser Glaube auf unser Handeln ausgewirkt. Das Gleiche gilt für den Glauben, dass Schokolade dick macht. Denken Sie das nicht auch? Wenn ja, werden Sie wohl bewusst vermeiden, Schokolade zu essen. Das wiederum führt aber dazu, dass Sie erst recht Lust auf Schokolade bekommen.

Wenn wir von **Glaubenssätzen** sprechen, meinen wir eigentlich eingefahrene Meinungen. Diese Meinungen haben Sie sich im Laufe Ihres Lebens gebildet.

Hier einige Beispiele:

- Schokolade macht dick
- Abends essen macht dick
- Light-Produkte sind gut für meine Figur
- Sport macht schlank
- Mit wenig Essen nehme ich ab

Auf der anderen Seite gibt es auch noch die limitierenden Glaubenssätze, zum Beispiel: „Das werde ich eh niemals schaffen!“. Diese Glaubenssätze führen zu einer selbsterfüllenden Prophezeiung. Sie wollen eine Veränderung? Dann müssen Sie Ihre Einstellung und Ihre Denkweise ändern.

Ihre Glaubenssätze sind das Resultat von Erziehung, sozialem Umfeld, Medien und Erfahrungen. Ihr Glauben über sich und Ihren Körper macht Sie schlussendlich zu dem, was Sie jetzt sind! Und jeder Ihrer Gedanken hat eine unheimliche Macht, Ihr Leben positiv wie auch negativ zu beeinflussen – dazu gehören auch Ihre Figur und Ihr Äußeres.

Denken sie beispielsweise häufig darüber nach, wie unattraktiv Ihre Oberschenkel sind, werden Sie Ihre Aufmerksamkeit immer mehr darauf richten. Auf einmal tauchen immer mehr Belege auf, warum Ihre Oberschenkel Ihnen nicht gefallen und Sie finden scheinbar immer mehr Beweise, die Sie in Ihrem Glaube bestärken. Dadurch meinen Sie irgendwann zu wissen, dass Ihre Oberschenkel wirklich hässlich sind. Sie bestimmen somit allein durch Ihren Glauben und Ihr vermeintliches Wissen, dass Ihre Oberschenkel unattraktiv oder Sie zu dick sind.

Dabei sind Ihre Glaubenssätze nur ein Gedankenansatz, den Sie einmal angefangen haben, zu denken. Ihre Gedanken haben sich dann aber verselbstständigt und sind so in Ihrem Unterbewusstsein gespeichert worden. Dabei ist Ihr Wissen nur Ihre persönliche Wahrheit und Ihr Glaube an etwas.

Sie können Ihre Glaubenssätze nur ändern, wenn Sie diese zunächst einmal kennen. Schreiben Sie nun alles auf, was Sie über Ihren Körper/ Ihre Figur und über das Essen glauben:

„Ich glaube, dass...”

Es kommt nicht darauf an, dass Sie eine bestimmte Anzahl an Glaubenssätzen finden, sondern dass Sie überhaupt darüber nachdenken. Nehmen Sie sich nun die Zeit, alles zu notieren. Als nächstes gehen Sie jeden Punkt durch und fragen Sie sich, ob Sie Menschen kennen, die diesen Glaubenssatz nicht haben.

Sehr wahrscheinlich werden Sie zu dem Schluss kommen, dass diejenigen Menschen, die Ihre alten „dicken“ Glaubenssätze nicht teilen, keine Gewichtsprobleme haben. Setzen Sie sich mit Ihren Überzeugungen auseinander, denn nur so können Sie sich von diesen eingebrannten „Wahrheiten“ lösen, die erst zu Ihrem Gewichtsproblem geführt haben.

Möglicherweise entwickeln Sie jetzt einen regelrechten Hass auf Ihre alten Glaubenssätze – bedenken Sie dabei allerdings, dass diese einmal wertvoll für Sie gewesen sein müssen. Ansonsten hätten diese sich nicht lange Zeit gehalten. Meist gehen wir davon aus, dass ein Glaubenssatz uns einen persönlichen Vorteil bietet und ziehen daher bestimmte Schlüsse, wie „Dadurch nehme ich nicht an Gewicht zu“ oder „Das hilft mir beim Schlankwerden“.

Gehen Sie nun jeden einzelnen Glaubenssatz durch, den Sie aufgeschrieben haben und beurteilen Sie seinen Wahrheitsgehalt auf einer Skala von 1-10 (1=absolut unwahr, 10=absolut wahr). So können Sie von Zeit zu Zeit kontrollieren, ob Sie mental noch an einem dieser Glaubenssätze festhängen.

Übrigens: Wenn Sie jetzt denken „So einfach kann das doch gar nicht sein“, ist das ebenfalls ein weiterer negativer Glaubenssatz, der in Ihnen aufkeimt. Sie machen es sich dadurch unnötig schwer, weil Sie immer das erleben, was Sie denken.

Die Wahrheit über Ihre Figur

Was Sie denken, über Ihre Figur zu wissen, beruht darauf, wie Sie Ihre Figur sehen und was Sie mental über sich glauben oder meinen zu wissen. Alle Glaubenssätze, die Sie so von sich denken, haben alleine Sie im Unterbewusstsein

programmiert. Und daraus resultieren dann auch wieder entsprechende Handlungen und das Spiegelbild, das Sie sehen.



Sofern Sie Ihre negativen Glaubenssätze kennen, müssen Sie anschließend beginnen diese zu ändern. Menschen, die schlank sind und es auch bleiben, belasten ihr Unterbewusstsein nicht mit diesen „dicken“ Glaubenssätzen. Die natürlich Schlanken glauben unter anderem nicht, dass Schokolade beispielsweise dick mache. Entsprechend werden diese Personen auch keine Gedanken an Schokolade verschwenden. Sie spielt in deren Leben unter Umständen nicht einmal eine Rolle.

Wenn Sie Ihre Glaubenssätze ändern möchten, sollten Sie sich im Klaren darüber sein, dass Sie das nicht schaffen, indem Sie **Widerstand** gegen Ihre bisherigen „Wahrheiten“ leisten.

Widerstand zu leisten, kennzeichnet sich durch folgende Verhaltensweisen:

- Verurteilen/ dagegen kämpfen/ ablehnen
- Etwas nicht wahrhaben wollen/ nicht akzeptieren
- Sich ärgern/frustriert sein
- Etwas verändern wollen

Verurteilung:

Sofern wir etwas verurteilen, ist auch immer ein negativer Beigeschmack dabei. Sie verurteilen zum Beispiel Ihren Körper, weil bestimmte Problemzonen vorhanden sind oder Sie sich als zu dick empfinden. Entsprechend sehen Sie Ihren Körper als etwas Negatives an. Mit Ihrem negativen Urteil geben Sie diesem Aspekt Aufmerksamkeit, was dazu führt, dass all diese Aspekte erscheinen oder vergrößert werden, sofern sie schon vorhanden sind.

Dagegen kämpfen:

Wenn wir gegen eine Sache kämpfen ist dies die größte Form der Aufmerksamkeit. Sie haben durch den Kampf gegen Ihre übergewichtigen Pfunde diesen eine sehr große Aufmerksamkeit geschenkt, obwohl Sie diese ja gar nicht haben wollen. Sie können bis zur Erschöpfung kämpfen, werden langfristig aber immer als Verlierer dastehen.

Nicht akzeptieren/etwas ablehnen:

Sie wollen Ihre Figur nicht akzeptieren und lehnen sie ab - auch eine Art Widerstand. Dabei müssen Sie verstehen, dass das Nicht-Akzeptieren dazu führt, dass Sie noch mehr davon bekommen, von dem Sie eigentlich nichts haben wollen. Sie müssen sich und Ihren Körper akzeptieren, bevor Sie langfristig schlank bleiben können.

Sich ärgern/frustriert sein:

Ärger oder auch Frustration sind Emotionen, die aus dem Nicht-Akzeptieren entstehen. Sie ärgern sich über Ihr Gewicht oder eine Nicht-Abnahme? Dann haben diese negativen Dinge wieder Ihre volle Aufmerksamkeit. Je mehr Ärger Sie in sich haben, umso mehr Widerstand leisten Sie.

Etwas verändern wollen:

Sie möchten etwas ändern? In der Regel wollen wir aber nur etwas ändern, wenn wir etwas in unserem Leben nicht haben. Dadurch signalisieren Sie Ihrem Unterbewusstsein „Nicht haben“ und erhalten mehr davon. Solange Sie sich in diesem Zustand befinden, wird sich nichts ändern.

Warum Sie überhaupt Widerstand leisten? Weil Sie **Angst** haben und weil Ihnen das **Vertrauen fehlt**. Darum halten wir generell an diesen Glaubenssätzen fest.

Nur weil Sie sich eine Veränderung wünschen, wird diese nicht gleich eintreten – oder überhaupt jemals eintreten. Wenn wir uns nur etwas wünschen, ist das auch eine Art des Widerstands. Sie wollen nur dann etwas verändern, wenn Sie dies vorher als negativ bewertet haben. Sie werden niemals Dinge ändern wollen, die sehr gut laufen.

Allein der Wunsch nach einer Veränderung ist auch immer das Festhalten an einer bestimmten Situation. Horchen Sie jetzt einfach einmal in sich hinein und spüren Sie, wie intensiv der Wunsch in Ihnen ist, sich endlich wohl in Körper zu fühlen.

Was fühlen Sie?

Sicherlich ist der Wunsch nach einer langfristigen Veränderung Ihrer Figur mit jedem weiteren Diät-Versuch größer geworden, richtig? Ihr Gewicht hat sich dadurch aber nicht nach unten, sondern eher nach oben verändert. Sich nur Veränderungen zu wünschen, bedeutet, dass Sie das, was Sie sich wünschen, noch nicht haben. Schließlich müssten Sie es sich ja nicht wünschen, wenn Sie es schon hätten, oder? Wenn Sie sich also weiter nur wünschen, dass Sie für immer Ihr Wunschgewicht behalten, bleibt es eben nur ein „Wunsch“.

Sie werden nicht zu einem natürlich schlanken Menschen, wenn Sie sich immer nur wünschen, schlank zu bleiben. Sie müssen denken, fühlen und handeln wie ein schlanker Mensch. Ihre Handlungen werden durch Ihre Gedanken und Emotionen erzeugt und diese wiederum werden automatisch von Ihren inneren Überzeugungen gelenkt.

Zeit zum Loslassen

Wie sollen Sie nun mit Ihren Glaubenssätzen und Widerständen umgehen? Beide Punkte stehen derzeit zwischen Ihnen und dem langfristigen Glücklichein. Sie müssen also nicht nur Ihre Glaubenssätze ändern, sondern auch Ihre Widerstände loslassen. Aber wie?

Ihre Glaubenssätze zu verurteilen, dagegen anzukämpfen oder auf andere Art und Weise Widerstand zu leisten, bringt Sie nicht weiter. Hier hilft nur das **Loslassen**. Bevor Sie etwas loslassen können, müssen Sie dies annehmen. Sie müssen Ihre Glaubenssätze und Widerstände wahrnehmen, annehmen und anschließend loslassen.

Hierzu bedienen Sie sich einer einfachen **3-Schritte-Technik**, der Sedona®- Methode von Lester Levenson. Nehmen Sie sich dazu einen Ihrer Glaubenssätze vor. und stellen sich die Frage: „Kann ich mir erlauben, diesen Glaubenssatz (oder dieses Gefühl) willkommen zu heißen?“

Fühlen Sie 20 Sekunden in sich hinein, wie sich der Glaubenssatz oder das Gefühl in Ihnen anfühlt. Damit lassen Sie es von der unterbewussten zur bewussten Ebene aufsteigen. Sobald Sie das Gefühl in sich fühlen und es „aufsteigen“ spüren, nehmen Sie es an.

Fragen Sie sich als nächstes: „Kann ich mir erlauben, dieses Gefühl/diesen Glaubenssatz auch loszulassen?“. Egal ob Sie darauf mit Ja oder Nein antworten, fragen Sie sich nun: „Wann?“ und antworten Sie geistig mit „JETZT“.

Damit haben Sie den Glaubenssatz/ das Gefühl angenommen und losgelassen.

Wiederholen Sie das Prozedere insgesamt dreimal und Sie werden feststellen, dass Sie das ursprüngliche Gefühl nicht mehr fühlen können.

Machen Sie sich Ihr Ziel klar

Viele von uns wissen eigentlich nicht, was sie eigentlich wollen. Mehr Geld, abnehmen, aus dem Job weg – unsere Ziele genau ausdrücken, können wir aber nicht. Jedoch ist genau das der Knackpunkt, wenn wir vorankommen wollen. Sie müssen genau wissen, **was Sie wollen** und **wohin Sie wollen**. Nur dann können Sie auch dort ankommen. In diesem Zusammenhang sollten Sie sich die Frage stellen, ob Sie genau wissen, was Sie in puncto Ihrer Figur erreichen wollen.

Notieren Sie Ihr Ziel auf einem Zettel. Es sollte für Sie realistisch sein und vor allem auch wirklich Ihrem Wunsch entsprechen. Viele Menschen schränken sich durch Ihre Glaubenssätze schon bei der Zielsetzung ein: Warum?

- Sie trauen sich nicht mehr zu ODER
- Sie glauben nicht daran, mehr zu schaffen

Glaubenssätze führen meist dazu, dass wir uns selbst einschränken und uns nicht entfalten können. Sie müssen Ihre Glaubenssätze daher loslassen und Sie dürfen sich nicht einschränken lassen. Sofern Sie frei von den Glaubenssätzen sind, können Sie alles schaffen, was Sie sich vornehmen.

Dabei sollten Sie Ihr Glück aber nie von einer Zahl abhängig machen. Hier ist es nicht sinnvoll, sich mit anderen zu vergleichen oder sich an bestimmten Vorgaben zu orientieren, denn das zieht nur Schuldgefühle, weitere

negative Glaubenssätze und Frust mit sich. Sie sind ein Individuum und genau das ist auch gut so. Sie werden das Gewicht einer anderen, x-beliebigen Person nicht erreichen, weil es nicht Ihr Ziel ist, sondern nur die Zahl, die das Gewicht einer anderen Person beschreibt.

Zudem stellt sich die Frage, ob Sie dann überhaupt besser aussehen würden, wenn Sie Gewicht xy erreichen. Ein Gewicht, das nicht zu Ihnen und Ihrem Körper passt, könnte mehr Nachteile als Vorteile haben, zum Beispiel schneller sichtbare Falten, ein ausgemergeltes Erscheinungsbild, ein fahler Teint oder vermehrte Dellenbildung an den Oberschenkeln.

Sie müssen Ihr eigenes Wohlfühlgewicht finden oder haben es hoffentlich bereits gefunden. Ihr ideales Wohlfühlgewicht ist das Gewicht, mit dem Sie sich wohlfühlen und sich attraktiv finden. Und dabei sollten Sie sich von keinen äußeren Maßstäben leiten lassen.

Jetzt sollten Sie noch einmal über Ihr wirkliches Ziel für Ihr Gewicht bzw. Ihre Figur nachdenken und es aufschreiben.

Ernten Sie Ihre Lorbeeren

Nehmen Sie sich nun wieder Ihren Zettel mit Ihrer Zielsetzung zur Hand und notieren Sie sich, welche Dinge sich alle für Sie ändern, sobald Sie Ihr Ziel erreicht haben:

- Wären Sie ein anderer Mensch?
- Was würde sich in Ihrem Leben verändern?
- Welche Dinge machen Sie dann nicht mehr?
- Welche neuen Eigenschaften hätten Sie?
- Wären Sie selbstbewusster oder besser gelaunt?
- Geben Sie besser auf sich Acht?
- Sagen Sie öfters „Nein“ zu gewissen Dingen?

- Tragen Sie nun andere Kleidung oder machen Sie sich gern zurecht?
- Haben Sie eine andere Kleidergröße? Wenn ja, welche?
- Werden Sie aktiver und fitter?
- Werden Sie häufiger ausgehen?
- Haben Sie dann noch denselben Lebenspartner, sofern Sie einen haben?
- Wird Ihre Partnerschaft dann besser sein?
- Wird sich Ihr Sexualleben verändern?
- Wird sich Ihr Kleidungsstil verändern?

Gehen Sie beim Beantworten dieser Frage also wirklich in jeder Hinsicht ins Detail und nehmen Sie jeden Bereich Ihres Lebens unter die Lupe.

Auf der Zielgeraden

Fassen wir das bisher Gelernt noch einmal zusammen:

- Ihr Unterbewusstsein steuert Sie und Ihre Handlungen
- Ihre Figur ist der Spiegel Ihres Unterbewusstseins
- Worauf Sie Ihre Aufmerksamkeit richten, dem geben Sie auch Energie und verstärken es auf diese Weise
- Negative Glaubenssätze schränken Sie ein und diese schaffen auch gleichzeitig Ihre Realität
- Innere Widerstände stärken Ihre Glaubenssätze durch die zusätzliche Aufmerksamkeit
- Sie müssen Ihre Widerstände und Glaubenssätze annehmen und loslassen
- Verschaffen Sie sich Klarheit über Ihr Ziel
- Programmieren Sie Ihre Wünsche in Ihr Unterbewusstsein der Gegenwart ein

Sie müssen sich immer vor Augen halten, dass Sie Ihr Ziel immer in der Gegenwart programmieren müssen. Wenn Sie sich immer wieder sagen, dass Sie „zufriedener werden wollen“, werden Sie es nicht erreichen. Denn Ihr Ziel ist in der Zukunft programmiert. Die Lösung liegt im **„Sein“**. Sie möchten doch jetzt zufrieden sein und es nicht nur werden wollen, richtig?

Programmieren Sie Ihre Ziele

Damit Sie sich für immer mit Ihrem Körper und Ihrer Figur wohlfühlen, müssen Sie jetzt damit anfangen. Greifen Sie der Zukunft vor und tun Sie so, als ob. Nehmen Sie sich jetzt wieder Ihre Liste zur Hand, in der Sie notiert haben, was sich ändert, wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben. Sie können den Großteil der Liste bereits jetzt umsetzen. Wenn Sie jetzt beginnen, wie ein natürlich schlanker Mensch zu leben, findet zeitgleich eine Neuprogrammierung Ihres Unterbewusstseins statt.

Um in die Rolle eines natürlich Schlanken zu schlüpfen, müssen Sie anfangs vielleicht ein wenig schauspielern. Das sollte Ihnen aber nicht besonders schwerfallen, denn Sie sind in Ihrem Leben garantiert schon in eine Menge Rollen geschlüpft. Beispielsweise in die Rolle Ihres Berufes, eines Kochs oder einer Köchin, einer Putzfrau oder eines Putzmanns. Wenn Sie Kinder haben, sind Sie auch in die Rolle als Elternteil geschlüpft. Und jetzt kommt die Rolle eines natürlich schlanken Menschen.

Als Hilfestellung können Sie sich ansehen, wie sich von Natur aus schlanke Menschen verhalten. Schauen Sie sich die Verhaltensweisen dieser Menschen einfach ab. Am besten nutzen Sie Ihre Vorbilder in der Realität und nicht aus den Medien. Natürlich müssen Sie Ihre Rolle als schlanker Mensch trainieren. Das geht Schauspielern in einem Film oder auf der Theaterbühne nicht anders.

Versuchen Sie die Rolle eines natürlich Schlanken den ganzen Tag über beizubehalten. Am Ende des Tages werden Sie feststellen, dass Ihr Widerstand dagegen ganz von selbst wegfällt. Denn jetzt verurteilen Sie Ihren Körper nicht mehr. Sie kämpfen nicht mehr gegen Ihre Figur oder ärgern sich über Ihre Problemzonen. Sie haben auch keinen Wunsch mehr nach einer Veränderung. Denn Sie fühlen sich **JETZT** wohl und haben Ihr ideales Wohlfühlgewicht!

Fühlen Sie sich wohl

Nicht alle Gedanken, die Sie in Bezug auf Ihre Figur haben, können Sie beobachten und verändern. Sie können aber wahrnehmen, wie Sie sich fühlen, denn zu jedem Gedanken haben Sie das passende Gefühl. Sie werden mit Sicherheit nicht denken: „Oh Gott, ich bin so dick!“ und sich im gleichen Atemzug gut fühlen. **Gefühle und Gedanken bilden immer eine Symbiose.** Es ist immer einfacher, sich selbst zu beobachten und auf diese Weise wahrzunehmen,

Fühlen Sie sich schlecht, kommen auch die entsprechenden Gedanken auf und Sie können diese Gedanken zum Positiven umwandeln. Ihr Unterbewusstsein programmiert Gefühle weitaus schneller neu ein als Gedanken. Fühlen Sie sich in Bezug auf Ihren Körper und Ihre Figur immer wunderbar.

Selbstliebe ist wichtig

Sich selbst lieben und wertzuschätzen, bedeutet auch, innere Widerstände aufzugeben. Sie verweigern sich keine Nahrung mehr, obwohl Sie Hunger haben – Sie hören auf Ihren Körper. Essen ist für Sie jetzt weder eine Belohnung, noch eine Strafe. Das Wichtigste ist jedoch, dass Sie glücklicher und ausgeglichener durchs Leben gehen

werden. Sich selbst zu lieben, bedeutet auch, dass Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Dinge lenken, die einen positiven Einfluss auf Ihr Leben und Ihre Denkweise haben. Sie möchten sich für den Rest Ihres Lebens wohlfühlen? Dann beginnen Sie jetzt damit, sich selbst zu lieben und wertzuschätzen.

Akzeptieren Sie Ihr Spiegelbild

Jeden Tag schauen wir in den Spiegel. Was passiert aber, wenn Sie in den Spiegel schauen und noch nicht die Person sehen, die Sie sein wollen? Ihr Spiegel zeigt Ihnen dabei nur die Vergangenheit – alles, was Sie in der Vergangenheit von sich gedacht haben wird hier sichtbar. Der Spiegel kann nicht sofort Ihre neue Denk- und Gefühlsweise zeigen. Sie müssen Ihr momentanes Spiegelbild aber als Ergebnis aus Ihren früheren Gedanken und Handlungen anerkennen.

Die Gedanken und Gefühle, die in Ihnen aufkommen, wenn Sie sich betrachten, sind jetzt wichtig und haben Einfluss auf Ihre Zukunft. Suchen Sie sich beim Blick in den Spiegel eine Körperpartie, die Sie akzeptieren und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf diese. Sie sollten auf keinen Fall Ihr Spiegelbild ignorieren, denn das wäre eine versteckte Form des Widerstands. Schauen Sie sich an und nehmen Sie es zur Kenntnis.

Sollten Sie dennoch negative Gefühle und Gedanken haben, nehmen Sie das als normale Reaktion eines Menschen an, der menschlich auf Gewohnheiten reagiert. Wichtig ist, dass Sie jetzt auf dem Weg bleiben, den Sie bereits eingeschlagen haben.

Selbstakzeptanz aufbauen

Es kann für Sie anfangs etwas schwierig sein, sich selbst zu lieben und wertzuschätzen. Bevor Sie sich mit den negativen Gedanken und Gefühlen beschäftigen, die durch Ihr Spiegelbild erzeugt werden, sollten Sie sich lieber mit dem Aufbau der **Selbstakzeptanz** beschäftigen. Aber was bedeutet Selbstakzeptanz?

- Selbstakzeptanz des eigenen Körpers, wie er im Moment ist
- Selbstakzeptanz der eigenen Gedanken, wie sie gerade kommen und gehen
- Selbstakzeptanz der eigenen Handlungen, wie sie erscheinen und wie Sie diese wahrnehmen
- Selbstakzeptanz der eigenen Gefühle, wie sie in Ihnen hochkommen
- Selbstakzeptanz darüber, wie Sie sich und Ihren Körper bewegen
- Selbstakzeptanz darüber, wie Sie auf Dinge, Ereignisse und Situationen reagieren

Wenn Sie sich akzeptieren, nehmen Sie sich selbst in allen Belangen an und verurteilen sich nicht. Welche Absicht verfolgen Sie oder welche Vorteile haben Sie davon, wenn Sie sich selbst verurteilen? Vielleicht sind Sie der Meinung, dass Ihre Gedanken und Gefühle besser werden, wenn Sie sich selbst verurteilen? Das wird aber nicht passieren. Das Einzige, was passiert, ist, dass Sie sich schuldig fühlen und den Wunsch in sich tragen, sich selbst zu hassen. Sie werden durch eine fehlende Selbstakzeptanz keine Vorteile in Ihrem Leben haben und sich nicht langfristig wohlfühlen. Entsprechend können Sie diesen Aspekt loslassen und sich selbst akzeptieren, lieben und wertschätzen.

Zusammenfassung Phase 3

Sie wollen Ihr neu gewonnenes Gewicht behalten? Hervorragend! Für den Erfolg von Phase 3 müssen Sie sich zunächst von Diäten verabschiedet haben – sowohl von den Handlungen, wie auch den Gedanken. Es gibt für Sie keine Essensregeln und Vorschriften mehr, denn Ihr Körper weiß eigentlich ganz genau, was er braucht. Auf diese Weise schaffen Sie sich selbst auch keine Versuchungen mehr.

Kompensieren Sie Ihre Gefühle nicht mehr mit Essen und erkennen Sie die wahren Gründe für Ihre Essanfälle oder Ihr emotionales Essen. Nähren Sie Ihren Körper mit den Dingen, nach denen er verlangt und finden Sie eine Bewegung, die Ihnen Spaß und Freude bereitet.

Bei allem, was Sie tun, kann es zu Rückschlägen und Niederlagen kommen. Davon dürfen Sie sich NICHT entmutigen lassen und können mit der richtigen Einstellung und Sichtweise bereits vieles zum Positiven verändern.

Negative Glaubensmuster haben in der Vergangenheit dazu geführt, dass Sie nie lange von Ihren Erfolgen profitieren konnten. Durch Ihre innere Überzeugung entstehen dazu passende Gefühle, die in bestimmten Handlungen resultieren. Decken Sie Ihre Glaubensmuster und Ihre inneren Widerstände auf, nehmen Sie diese an und lassen Sie sie los.

Verändern Sie Ihre Aufmerksamkeit und seien Sie dankbar für das, was Sie bereits haben. Machen Sie sich Ihr wirkliches Ziel bewusst und leben Sie so, als hätten Sie dieses Ziel bereits erreicht. Dadurch programmieren Sie Ihre Ziele in der Gegenwart ein. Akzeptieren Sie außerdem Ihr Spiegelbild und sich selbst, wie Sie jetzt im Moment sind.

Schlusswort

Sie haben jetzt den Ratgeber bis zum Ende gelesen. Sie wissen jetzt, was Insulin in ihrem Körper bewirkt und dass eine gute Insulinsensitivität ausschlaggebend für eine Gewichtsabnahme ist. Viel wichtiger als der medizinische und ernährungswissenschaftliche Teil dieses Buches ist jedoch, dass Sie auch Ihre mentale Einstellung ändern müssen, damit Sie erfolgreich Gewicht verlieren und dieses auch dauerhaft halten können.

Sie werden durch das Lesen dieses Ratgebers sicherlich festgestellt haben, dass das Erreichen Ihres idealen Wohlfühlgewichts von unterschiedlichen Faktoren abhängig ist und dass dafür natürlich auch etwas Arbeit ihrerseits nötig ist. Vor allem hat Ihr Unterbewusstsein einen entscheidenden Einfluss nicht nur auf die Gewichtsabnahme, sondern auch darauf, wie glücklich und zufrieden Sie in Ihrem Leben sind.

Wir hoffen, wir konnten Ihnen mit unserem Ratgeber einen Weg aufzeigen, wie Sie Ihre Gesundheit und Ihre Figur langfristig positiv beeinflussen können. Wir wünschen Ihnen jetzt viel Erfolg und wir wissen ganz genau, dass Sie nun den Schlüssel in Ihrer Hand haben, um ein schlankeres und glücklicheres Leben zu führen.