

Das 12 Schritte Programm

Der natürliche Weg zu Idealgewicht, Harmonie & Gesundheit

Andre Restau / Beate Schütz

Kostenlos downloaden, klicken, lesen, weitergeben ...

Rubrik: Gesundheit, Ernährung
Thema: Abnehmen
Autor : Andre Restau Beate Schütz
Preis: kostenlos
Umfang: 96 Seiten

e-book

Sie möchten sich rundum wohl in Ihrer Haut fühlen, dauerhaft abnehmen, haben schon allerlei Diäten und Mittelchen ausprobiert, aber Ihr persönliches Gewichtsproblem hat Sie dennoch immer wieder eingeholt?

Hier erhalten Sie die Möglichkeit, am 12-Schritte-Programm zur Erreichung Ihres persönlichen Idealgewichtes, teilzunehmen.

Für jede Stufe ist eine Woche angesetzt, während der Sie die neue Verhaltensweise verankern, um sie dann in die nächste Woche mit hinüber zu nehmen und durch eine zusätzliche Maßnahme zu erweitern.

Für ALLE, die ohne zu hungern, ohne Kalorien zu zählen, ohne Frust, ohne Jo-Jo-Effekt gesund abnehmen möchten und Vitalität, Lebensfreude und Wohlbefinden wieder in ihren Alltag integrieren wollen.



Das 12 Schritte Programm

Der natürliche Weg zu Idealgewicht, Harmonie und Gesundheit

Andre Restau / Beate Schütz

INHALT

different colours  ONE WORLD

CORSICAREIKI

Residence Terrasses de Porticcio

F-20166 Porticcio

Corsica / France / Europe

different.colours@corsicareiki.com

www.corsicareiki.com

Das nachfolgende Buch (e-book) „Das 12 Schritte Programm“ darf von ALLEN frei, vollständig und nur vollständig, das ist Bedingung des Copyrights - weitergeben werden. Ausschnittweise darf es nicht veröffentlicht werden. Die Verwendung auf anderen Websites, Webservern und als Ausdruck ist gestattet.

Die einzige Voraussetzung ist, dass nichts am Inhalt und Layout geändert wird.

Das Buch ist einschließlich aller seiner Teile urheberrechtlich geschützt.

Es ist jedem gestattet, den Link zu diesem Download, oder auch dieses E-Book direkt an Dritte (Freunde, Bekannte ...) oder als Download auf der eigenen Website weiterzugeben.

Die aktuellste, kostenlose Version ist auf der Website

www.corsicareiki.com/downloads/index.htm

als gratis download zu finden

(Copyright © 2008 Corsicareiki by Andre Restau
Beate Schütz)

Einleitung	2	Schritt 10	74
Schritt 1	6	Schritt 11	80
Schritt 2	15	Schritt 12	84
Schritt 3	25	Zum Schluss	89
Schritt 4	36	Anhang	91
Schritt 5	43		
Schritt 6	48		
Schritt 7	54		
Schritt 8	61		
Schritt 9	69		

Rechtliche Hinweise

Das nachfolgende Buch (e-book) „**Das 12 Schritte Programm** – der natürliche Weg zu Idealgewicht, Harmonie & Gesundheit“ darf von ALLEN frei, vollständig und nur vollständig, das ist Bedingung des Copyrights - weitergegeben werden. Ausschnittweise darf es nicht veröffentlicht werden. Die Verwendung auf anderen Websites, Webservern und als Ausdruck ist gestattet.

Die einzige Voraussetzung ist, dass nichts am Inhalt und Layout geändert wird.

Dieses E-Book unterliegt dem Copyright durch Andre Restau / Beate Schütz.

Das Buch ist einschließlich aller seiner Teile urheberrechtlich geschützt.

Es ist jedem gestattet, den Link zu diesem Download, oder auch dieses E-Book direkt an Dritte (Freunde, Bekannte ...) oder als Download auf der eigenen Website weiterzugeben.

Die aktuellste, kostenlose Version ist auf der Website www.corsicareiki.com/downloads/index.htm als gratis download zu finden

(Copyright © 2008 Corsicareiki by Andre Restau / Beate Schütz)

(Copyright Titelbild 2008 by aboutpixel.de / Schokoapfel © judithh)

Corsicareiki

André Restau

Residence Terrasses de Porticcio

F-20166 Porticcio

Corse / Europe

- <http://www.corsicareiki.com/abnehmen/index.htm> •
- mail: andre . restau (@) corsicareiki.com •
- phone ++33 (638 791 143) •
- skype: andre.restau / andre.restau1 •

Haftungsausschluss

Die Ratschläge und Hinweise in diesem Buch sind vom Autor und dem Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin und jeder Leser ist für sein eigenes Handeln selbst verantwortlich. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne jegliche Gewährleistung oder Garantie seitens der Autorin, des Verlages, oder der Website, die den Surverplatz für diese E-Book Ausgabe kostenlos zur Verfügung stellt.

Eine Haftung des Autors bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist somit ausgeschlossen.



Sie möchten sich rundum wohl in Ihrer Haut fühlen, dauerhaft abnehmen, haben schon allerlei Diäten und Mittelchen ausprobiert, aber Ihr persönliches Gewichtsproblem hat Sie dennoch immer wieder eingeholt?

Hier erhalten Sie die Möglichkeit, am 12-Schritte-Programm zur Erreichung Ihres persönlichen Idealgewichtes teil zu nehmen.

Für jede Stufe ist eine Woche angesetzt, während der Sie die neue Verhaltensweise verankern, um sie dann in die nächste Woche mit hinüber zu nehmen und durch eine zusätzliche Maßnahme zu erweitern.

Sollten Sie dies in einer Woche nicht für Sie zufrieden stellend geschafft haben, so hängen Sie bitte eine Woche dran, bevor Sie weitergehen. Es kommt nämlich nicht darauf an möglichst eilig voranzuschreiten und möglichst schnell Gewicht zu verlieren, sondern dauerhafte, langfristige Verbesserungen zu erzielen.

Schritt für Schritt, spielend leicht, ändern sich Ihre festgefahrenen negativen Gewohnheiten.

Sie entdecken sich selbst und Ihre Möglichkeiten.

Woche für Woche verlieren Sie an Gewicht und gewinnen gleichzeitig an Selbstsicherheit und Lebensfreude, bis Ihr persönliches Idealgewicht erreicht ist, das nicht unbedingt mit den genormten Angaben irgendwelcher Tabellen

übereinstimmen muss, denn – jeder Mensch und jeder Körper ist anders und hat seine individuellen Eigenheiten! Die enormen Vorteile des 12-Schritte-Programms liegen auf der Hand:

Sie kochen dafür nicht nach komplizierten Rezeptbüchern.

Sie benötigen keine teuren und exklusiven Zutaten.

Sie zählen nicht von morgens bis abends Kalorien.

Sie brauchen nicht zu hungern und auch keine chemischen Produkte einzunehmen.

Machen Sie mit!

Sie können nur gewinnen, wenn Sie aktiv dabei sind!

Dieses Programm ist kostenlos und Sie gehen keinerlei Verpflichtung damit ein.

Die einzige Bedingung lautet: Machen Sie aktiv mit und halten Sie sich an die einzelnen Programmschritte.

Viel Vergnügen dabei!

Sie können umgehend mit dem Programm beginnen.

Bitte halten Sie sich an die Anleitung.

Vergessen Sie Low Carb-, Atkins-, South Beach- und xx-Diät. Nehmen Sie ab, finden Sie Ihr Idealgewicht, werden Sie fit und haben Sie Freude dabei, gewinnen Sie Gesundheit, Wohlbefinden und vor allem - freuen Sie sich des Lebens!

Lebensfreude ist das A und O auf dem Weg zu Gesundheit und Harmonie.

Wichtig ist zunächst, dass sie sich eine Kladde oder ein Schreibheft besorgen. Bitte übergehen Sie diesen Punkt nicht, auch wenn sie ansonsten kein passionierter Brief- oder gar Tagebuchschreiber sind, er ist auch für bekennende Schreibmuffel ausgesprochen wichtig!

Warum?

Weil Sie in diesem Heft zunächst offen und ehrlich und nur für sich selbst (entgegen anders lautenden Gerüchten muss dieses Heft zu keinem Zeitpunkt an uns eingeschickt werden!) eine momentane Zustandsbeschreibung Ihrer Person festhalten sollen: Ein Ganzkörperphoto mit dem Startgewicht (falls Sie dieses festhalten wollen) wird säuberlich auf den Einband oder die erste Innenseite geklebt. Dann beschreiben Sie Ihre körperliche sowie geistig-seelische Befindlichkeit. Falls Ihnen das ungewohnt ist, kann es eine richtige Herausforderung sein und Sie können dabei viel über sich selbst lernen.

Wie fühlen Sie sich aktuell in Ihrer Haut? Was möchten Sie verbessern? Wie sieht es aus mit Ihrer Lebensfreude, Ihrer Ausstrahlung, Ihren Aktivitäten? Woran hapert es und woran scheitern die Sachen, die Sie eigentlich in Angriff nehmen möchten? Gibt es Dinge, die sehr gerne machen, Unternehmungen, die Sie gerne starten möchten, die Sie aber wegen ihres Übergewichts nicht in Angriff nehmen oder sich nicht trauen zu beginnen? Gibt es Hobbys, die Sie aufgegeben haben, weil Ihr äußeres Erscheinungsbild sie

daran hindert oder Sie keine Lust (mehr) auf die dummen Sprüche anderer Leute haben?

Kochen Sie gerne? Gehen Sie prinzipiell gerne einkaufen (außer vielleicht unter Stress in der Mittagspause), oder ist alles, was mit Nahrungsbeschaffung und Nahrungszubereitung zu tun hat, eher eine lästige Pflicht für Sie? Wie ist Ihr Verhältnis zu Nahrung und Essen? War es einmal anders? Hat es sich geändert? Warum? Gab es Ansätze - im Urlaub?! - für Veränderungen, die dann in der Hektik des Alltags wieder auf der Strecke blieben?

Keine Bange, Sie brauchen nicht all diese Fragen minutiös zu beantworten und Sie sollen auch nicht Ihre Memoiren schreiben; es sollen nur ein paar Anregungen sein, damit die Tinte fließt und Sie nicht untätig auf Ihrem Bleistift herumkauen.

Die Kladde soll als »Reisetagebuch« geführt werden: Sie sollen Ihre Erfahrungen mit jedem einzelnen der 12 Schritte beschreiben oder skizzieren, Lust und Frust, Erfolgserlebnisse und Hindernisse. Ganz wichtig ist es, dass Sie sich von Rückfällen nicht entmutigen lassen und dass Sie sich nicht mit Schuldgefühlen plagen, wenn etwas nicht sofort auf Anhieb hingehauen hat. Selbstanklagen und Vorwürfe halten sie nur auf! Wenn Sie etwas nicht gleich geschafft haben wie geplant, so haben Sie das Versäumnis doch immerhin bemerkt und werden den Fehler wieder ausbügeln und in Zukunft vermeiden. Lassen Sie sich nicht aus der Bahn werfen! Denken Sie an ein Kleinkind, das laufen lernt. Hinzufallen und sich wieder aufzurappeln gehört einfach dazu!

Nobody ist perfect! Mit zunehmendem Hochklettern auf den Stufen (wobei Sie manchmal keuchen und schimpfen, aber ganz gewiss abnehmen werden), sollten Sie sich die altbewährte Wandererdevise zu eigen machen: Nicht ständig murrend zum Berggipfel hinaufschielen und den inneren Schweinehund mit geistreichen Sprüchen wie »das schaff' ich sowieso nie!« begeistern, sondern ab und zu stolz einen Blick über die Schulter zurückwerfen und sich freuen, was man schon an Höhe gewonnen hat. Und dabei immer weitergehen, auch wenn es nur langsam ist...

Nach oben guckt man nur, um die Richtung zu peilen. Deshalb sollen Sie sich auch nicht alle 12 Schritte sofort angucken, um dann seufzend aufs Sofa zurückzusinken und es lieber gleich bleiben zu lassen. Ihre Adventskalender-Türen machen Sie doch auch nicht alle auf einmal auf, oder...?

Das Tagebuch soll Sie also begleiten und Ihre Erfahrungen aufnehmen und festhalten. Falls Sie in einigen Jahren nochmals darin blättern, werden Sie sich amüsieren, was für Anfangsschwierigkeiten Ihnen die nunmehr fest verankerten Gewohnheiten manchmal bereitet haben und was für Vorwände und Ausflüchte Ihr liebes Ego ersonnen hat, um sich davor zu drücken...

Es geht bei unserem 12-Schritte-Programm darum, das eigene Idealgewicht zu finden und dauerhaft zu halten, die Selbstheilungskräfte Ihres Körpers zu motivieren, Vertrauen in dessen Weisheit und Funktionieren (zurück-)zu gewinnen und sich ganz konkret darüber klar zu werden, dass Ihr

Körper Ihr Freund ist und kein Gegner; dass er Schmerz oder Unwohlsein nicht signalisiert, um Sie zu quälen oder zu ärgern, sondern weil er nicht anders kann aufgrund Ihres Verhaltens und weil er Sie aufmerksam machen möchte auf Fehler, damit Sie diese korrigieren, um ihn möglichst lange bewohnen zu können. Denn Ihre Leben hier auf der Erde wird nur solange dauern, wie Sie durch die Behandlung Ihrer äußeren Hülle die Weichen dafür stellen. Von der Qualität des Lebens und der Freude darüber, einen gesunden Körper zuhaben, gar nicht zu sprechen...



Hier also der **1. Schritt**, mit dem Sie jetzt sofortestens morgen beginnen und der Sie von nun aneitet!
sollte man nämlich Verhaltensänderungen nieaurschrieben: das Unterbewusstsein glaubt sonst, dass manes sowieso nicht ernst damit meint und programmiert sichdementsprechend!)

**Trinken Sie ab jetzt täglich 2,0 bis 2,5 Liter Wasser.
Trinken Sie es jeden Tag. Ohne Ausnahme. Trinken
Sie den größten Teil „Ihres“ Wassers vor 18.00 Uhr.**

»Waaas? So was Simples? Wasser!! Was soll das dennbringen? Davon nehm` ich doch nicht ab! Außerdem mag ichkein Wasser, ich bin doch kein Kamel«, werden Sie jetztvielleicht einwenden.

Von wegen!

Diese Maßnahme ist ebenso einfach und billig wiewirkungsvoll:

Wir sind fast alle mehr oder weniger »ausgetrocknet«, eineTatsache, unter der die einzelnen Organe und der gesamteOrganismus oft jahrelang leiden und die viele – auchschwere – Krankheiten bedingt oder begünstigt.

Unser Körper besteht zum überwiegenden Teil aus Wasser,Wasser ist *der* Quell des Lebens schlechthin, das »Wasserdes Lebens«! Nur, dass wir dies vergessen haben und unserem Körper statt dieses dringend notwendigenLebenselixiers andere Flüssigkeiten anbieten, diegrößtenteils nicht nur unnütz, sondern schädlich sind.

Kaffee, Tee, Bier und Wein beispielsweise sind keineGetränke, sondern – und dessen sollte man sich bewusstsein - Genussmittel. Sie führen dem Körper keine Flüssigkeitzu, sondern sie entziehen ihm diese, ein Defizit, das durchWasser ergänzt werden muss. (Aus diesem Grund serviertman in guten Kaffeehäusern, nicht nur in Wien, stets einGlas Wasser zum Kaffee!) Ich will also niemandem seinenFrühstückskaffee verleiden, doch tun Sie Ihrem Körper einenRiesengefallen, wenn Sie ihm morgens direkt nach demAufstehen erst mal ein oder zwei große Gläser Wasser gönnen.

Hierzu noch ein etwas »anrühiger« Hinweis: Der Ausdruck»Wasser lassen« kommt nicht von ungefähr: Bei einem guternährten, gesunden Menschen ist der Urin keine Ekelerregende, beißend und übel riechende, dickflüssige, gelbliche Flüssigkeit. Hat Ihr Urin diese Beschaffenheit, so sind Sie schlecht ernährt – häufig zu viel tierisches Eiweiß, Einzelheiten klärt eine Laboruntersuchung - und/oder Ihr Körper leidet unter Wassermangel. Der Morgenurin ist natürlich konzentrierter als der Tagesurin; dieser, hell undklar und sauber, ist sogar steril und ein uraltes Heilmittel. Falls Sie angesichts dieser ungeheuerlichen Behauptungneugierig geworden sein sollten, bietet das Buch »Urin, ein ganz besonderer Saft« interessanten und aufschlussreichen Lesestoff.

Ein weiterer Grund nicht genug zu trinken, ist oftmals die damit verbundene »Unbequemlichkeit« des Öfteren auf Toilette zu müssen. Sicher gibt es Momente – vor einer wichtigen Konferenz – wo es nicht angesagt ist, gläserweise Wasser in sich hineinzugießen, aber man kann sein tägliches

Quantum durchaus auf den Tagesablauf einstimmen. Im Übrigen sollte man sich dessen bewusst sein, dass es keine Schande ist häufiger auf die Toilette zu müssen. Gerade bei Frauen kann dies ja auch aus anderen Gründen angesagt sein und niemand, der auch nur über ein wenig Benimm verfügt, wird darüber dumme Bemerkungen fallenlassen. Außerdem könne Sie ziemlich sicher sein, dass Menschen die viel oder regelmäßig mit Ihnen zu tun haben und aufmerksam sind, schon nach wenigen Wochen einen Unterschied in Ihrem Äußeren oder Ihrem Befinden feststellen werden, da auch viele Alltagswehwehchen wie Müdigkeit, Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Magenprobleme, fahle »schlechte« Haut usw. usw. mit Wassermangel zu tun haben.

»Aber literweise Perrier, das kann ich mir gar nicht leisten und die Flaschen passen auch nicht in meine Handtasche!«

Auch diese Ausrede lässt sich leicht entkräften. Erstens könnten Sie sich eine größere Handtasche kaufen und zweitens brauchen Sie gar kein Flaschenwasser zu trinken, schon gar nicht irgendwelche teuren Modewässerchen. Das Leitungswasser in Deutschland unterliegt strengen Kontrollen und ist besser als sein Ruf. Ihre »Wasserkur« ist somit ein guter Anlass, sich endlich einmal bei Ihrem Wasserversorger zu erkundigen, wo das kostbare Nass, das bei Ihnen zu Hause aus dem Wasserhahn strömt, eigentlich herkommt! Geben Sie ein Gläschen in der Apotheke ab, eine Wasserprobe kostet nicht die Welt. Sollte Ihr Leitungswasser gechlort sein, so füllen Sie sich stets einige Liter in einen Tonkrug oder ein Glasgefäß, rühren es einige Male um und lassen Sie es einige Zeit **offen** stehen, denn das stark

gesundheitsschädigende Chlor ist ein flüchtiges Gas und entweicht. Das Abfüllen hat zudem den Vorteil, dass Sie eine gute Kontrolle darüber haben wie viel Sie wirklich trinken. Viele »ungeübte Wassertrinker« überschätzen nämlich ihren Konsum ganz gewaltig und sind nach drei oder vier Gläschen über den ganzen Tag verteilt überzeugt, bereits literweise getrunken zu haben.

Wenn Sie Flaschenwasser kaufen, so kaufen Sie Quellwasser oder Mineralwasser ohne Kohlensäure. Die schädlichen Auswirkungen der Kohlensäure auf den Körper sind inzwischen hinlänglich bekannt, Sie können sich bei Interesse leicht darüber informieren. Trinkwasser ohne Kohlensäure hat nur in Deutschland den schlechten Ruf von »Alte-Oma-Getränk« oder »schmeckt wie eingeschlafene Füße«. Kein Franzose, Spanier oder Italiener hingegen würde jemals auf die Idee kommen, »Rülpwasser« zu sich zu nehmen, schon gar nicht zum Essen. Wissen Sie übrigens, warum den meisten Mineralwässern Kohlensäure zugesetzt wird bzw. werden muss? Weil das Wasser monate- oder gar jahrelang in Plastikflaschen vor sich hinsiecht und ohne die »perlende Frische« vorheuchelnden Bläschen einfach nur fade und abgestanden schmecken würde!

Achtung du Augen auf beim Wasserkauf: Geld für so genanntes Tafelwasser auszugeben, ist ebenfalls zum Fenster rausgeschmissenes Geld: es ist oft schlechter als Leitungswasser und hat mit natürlichem Quellwasser nichts zu tun.

Wichtig ist, dass - falls Ihr Leitungswasser in Ordnung ist – es Ihnen auch geschmacklich zusagt, sonst werden Sie

Schwierigkeiten haben, auf die gewünschte Menge zu kommen. Variieren Sie mit verschiedenen Flaschenwassern, Sie werden bald erstaunt sein über die geschmacklichen Unterschiede und die Wässer bald voneinander unterscheiden können. Außerdem ist derartiges Wechseln sehr vorteilhaft, da verschiedene Wässer reich an verschiedenen Mineralien und Spurenelementen sind. Vergleichen Sie die Aufschlüsselungen auf den Etiketten und/ oder lassen Sie sich von Ihren Geschmacksnerven (ver-) führen.

Falls Ihnen das viele Wasser zu den Ohren wieder herauskommen sollte und Sie sich – limonadengewöhnt?! – ein wenig geschmackliche Abwechslung wünschen sollten, drücken Sie einfach ab und zu eine Zitronen- oder Orangenhälfte in Ihr Glas aus.

Möchten Sie feiern oder bei einem festlichen Essen Alkohol zu sich nehmen, bitten Sie ganz vornehm (wie in den Mittelmeerländern üblich) um **zwei** Gläser an Ihrem Gedeck. Trinken Sie etwas Wein (oder auch mal etwas mehr...) und viel Wasser, wie die Franzosen. Auf diese Weise nehmen Sie dank des neutralen Wassers den Geschmack der Speisen intensiver wahr und vermeiden einen Kater.

Übrigens tauchen neuerdings immer häufiger »Unwässer« in den Supermärkten auf, welche als energetisierende oder »Power«-Drinks vermarktet werden. Sobald Sie sich das Etikett genauer betrachten, werden Sie feststellen, dass es sich um gefärbtes und mit allen möglichen und unmöglichen E's und Zusatzstoffen versehenes Zuckerwasser handelt. Dabei kann so ein halber Liter von dieser Chemiebrühe schon mal 1.50 Euro kosten... Gewinn daraus ziehen nur die

Hersteller. Verglichen mit diesem Zeug ist wahrscheinlich sogar Cola gesünder.

»Ich hab' aber nie Durst, warum sollte ich also soviel trinken!«, behaupten viele Leute.

Das mag sein, hat aber nichts zu sagen, da wir auch viele andere Hinweise unseres Körpers überhören bzw. keine Aufmerksamkeit darauf »verschenden« sie wahrzunehmen. Der Instinkt für das, was unser Körper wirklich braucht und möchte ist in unserer Gesellschaft gerade bei Erwachsenen weitgehend verschüttet. Wenn man richtig Durstsymptome hat, also einen trockenen Mund oder das Gefühl geradezu ausgedörrt zu sein, so ist dies bereits Alarmstufe eins für den Körper, da er mühsam jonglieren muss, um mit seinen knappen Wasservorräten zu haushalten. Soweit sollte man es gar nicht erst kommen lassen.

Hier noch ein paar wichtige Einzelheiten zu Ihrem »Wassertrinkfahrplan«!

Trinken Sie bitte unbedingt jeweils ca. 20 Minuten **vor jedem Essen** ein großes Glas Wasser, egal was, wann und wo Sie essen!

(Wir »hochzivilisierten« Menschen verwechseln leider oftmals wichtige Körpersignale und deuten Durstsymptome als Hunger!! Diese falschen Programmierungen sind um so stärker, je mehr denaturierte, angeblich »veredelte«, in Wirklichkeit aber völlig denaturierte und entwertete Nahrung wir zu uns nehmen.)

Nach Ihrem durchsichtigen »Aperitif« werden Sie oftmals bemerken, dass Sie gar keinen Hunger mehr haben, oder zumindest weniger. Und auch wenn Sie anschließend eine (Zwischen-)mahlzeit zu sich nehmen, werden Sie feststellen, dass Sie nicht gierig schlingen und schneller satt sind.

Während des Essens sollte nichts getrunken werden. Eine einfache Maßnahme, an die man sich schnell gewöhnt und die dazu führt, dass man ausreichend kaut und nicht schlingt. Es ist eine Unsitte, unzureichend zu kauen und dann die mangelhaft zerkleinerte Nahrung mit Flüssigkeit hinunterzuspülen. Überflüssige Schwerarbeit für den Körper! Nach dem Essen sollten Sie ebenfalls noch mindestens 15 Minuten abwarten, bevor Sie etwas trinken. Ansonsten würden Sie Ihre Magensäfte unnötigerweise verdünnen und somit die Verdauungsarbeit erschweren.

Hierzu noch eine kleine Anmerkung: Sie sollten es vermeiden, zuviel Verschiedenes durcheinander zu essen. Der weit verbreitete Ernährungsgrundsatz »Man soll von allem etwas essen« hat ohnehin nur sehr eingeschränkt Berechtigung. Auf jeden Fall sollte man nicht von allem etwas zu ein und derselben Mahlzeit essen, denn auch das bedeutet unnötige Schwerstarbeit für den Körper! Je mehr verschiedene Komponenten der Magen gleichzeitig zu verarbeiten hat, desto schwerere Arbeit muss er leisten. So manch »explosive« Mischung ist der Grund für Blähungen, Sodbrennen und Aufstoßen, auch wenn man gar nicht zuviel gegessen hat. Zu Fisch und Fleisch z.B. sollte nur eine andere Komponente gegessen werden, also Gemüse **oder** Getreide. In zahlreichen alten Rezepttraditionen werden Sie dieses Wissen wiederfinden. (Fisch mit Kartoffeln und Salat z.B. = Fisch und Gemüse, denn Kartoffeln sind ja auch

Gemüse). Kombinationen wie Fisch und Käse sind dem Körper ein Grauen, und Süßspeisen sind besser als eigenständige (Zwischen)mahlzeit einzufügen, statt sie nach einem üppigen Essen noch als Nachtisch »hinterherzuschieben«.

Variieren Sie die Temperatur des Wassers je nach Ihrem Geschmack von kühl bis heiß. Eine Tasse heißes Wasser – uraltes ayurvedisches Heilmittel! - am Morgen regt die Verdauung an und hilft dem Körper beim Entgiften. Ohne dieses Transportmittel kann er nämlich überflüssige Stoffe nicht ausschwaschen, auch wenn er es noch so gerne möchte. Oder glauben Sie, Ihre Waschmaschine würde gute Ergebnisse erzielen, wenn sie bei geschlossenem Wasserzufuhrhahn läuft?!

Wenn Sie mal etwas Warmes im Bauch brauchen, ohne sich Kalorien zuführen zu wollen, empfiehlt sich ebenfalls ein Glas heißes oder warmes Wasser. Wer dieses zugegebenermaßen auffällige Verhalten meint gegenüber anderen rechtfertigen zu müssen, kann darauf hinweisen, dass dies das Nationalgetränk der Gallier war, bevor Asterix den Tee in Britannien kennen lernte! Wer stärkeres Geschütz auffahren möchte und sich zutraut einen meterlangen Satz auswendig zu lernen, zitiert im passenden Moment Pfarrer Sebastian Kneipp und wird damit auch hartnäckige Nörgler zum Schweigen bringen.

»Wer immer die Wirkungen des Wassers versteht und in seiner überaus mannigfaltigen Art anzuwenden weiß, besitzt ein Heilmittel, welches von keinem anderen Mittel

übertriften werden kann. Keines ist mannigfaltiger in der Wirkung«.

Wasser ist tatsächlich das Ur-Element des Lebens. Alle Stoffwechselreaktionen im Körper laufen in einem wässrigen Milieu ab. Der Körper eines Menschen mit 75 kg Gewicht enthält 50 Liter Wasser. Das sind fünf große Eimer voll! Dieses Körperwasser wird ständig neu gebildet, verbraucht, aufgenommen und ausgeschieden und für alle wichtigen Funktionen benötigt. Schon das Fruchtwasser bei einem neu entstehenden Menschen wird alle paar Stunden komplett ausgewechselt. Täglich setzt der menschliche Körper etwa 2 ½ Liter Wasser um, die er über Schweiß, Urin und Stuhl abgibt. Verliert er mehr als 10 % seiner Körperflüssigkeit, ist der Kreislauf bedroht. Es gibt inzwischen etliche Untersuchungen darüber, wie Wasser – und also auch das Wasser in unserem Körper – auf verschiedene Schwingungen, Stimmungen und äußere Einflüsse reagiert. Äußerst beeindruckend sind die Photos in den Büchern von [Masaru Emoto](#), die die unterschiedliche Molekülbildung des Wassers bei Berieselung mit Mozart oder Hard Rock zeigen: Harmonische Musik bildet wunderschöne, diamant-ähnliche Kristalle, wohingegen aggressive Beschallung Chaos und Zerstörung der Moleküle zur Folge hat. Eine wunderbare Geschenkidee auch für Leute, die glauben schon alles zu haben und zu wissen.

Wasser ist das ursprünglichste Element für den Menschen. Es ruft bewusst oder unbewusst Erinnerungen an den Zustand der Schwerelosigkeit im Mutterleib hervor, an das Schaukeln im warmen Fruchtwasser, an Wohlfühlen, Loslassen und Geborgenheit, Balance und Harmonie.

Doch Wasser kann noch mehr. Wasser heilt und hilft heilen.

Wasser...

- gibt Impulse an Haut und Adern, hält sie elastisch
- stärkt durch den Wasserwiderstand Hautgefäße und Bindegewebe
- regt den Stoffwechsel an
- fördert den Blutkreislauf
- regt die Hautausatmung, die Schweißdrüsentätigkeit und damit die Entgiftung an
- lockert Verspannungen
- regt die Durchblutung der Gelenk-Innenhaut an
- kräftigt die Muskulatur
- stärkt die Immunabwehr.

Bei **Asthma und Allergien** hat der Körper die Konzentration des Neurotransmitters Histamin erhöht. Dieses ist ein Hormon, das als Regler dient und für die Verteilung des Wasserstoffwechsels zuständig ist. Histamin sorgt für die Bewegung der Bronchialmuskeln, für die Verengung in der Lunge. Asthmatiker haben einen höheren Histaminanteil im Lungengewebe. Histamin ist für die Abwehrreaktion gegen Bakterien, Viren und Fremdstoffe zuständig. Wassermangel im Körper aktiviert das Immunsystem, und Histamin produzierende Zellen schütten übermäßig viele Transmitter aus, welche eigentlich für

andere Dinge zuständig sind. Zudem lässt Wassermangel das Blut konzentrierter werden. Das Wasser wird aus den umgebenen Zellen gezogen. Die Produktion von Histamin ist ein natürlicher Prozess, der daraufhin einsetzt. In verschiedenen Versuchen wurde festgestellt, dass durch Wasserzufuhr die Histaminproduktion nachlässt.

Für weitergehend am Thema Interessierte möchte ich in diesem Zusammenhang noch hinweisen auf die Arbeit und die Bücher des in den USA praktizierenden persischen Arztes [F. Batmanghelidj](#).

Seine Forschungsergebnisse und Erfahrungsberichte über die verheerenden Folgen der chronischen Dehydratation (Austrocknung) des Körpers sind ebenso revolutionär wie faszinierend zu lesen. Er beschreibt fundiert, wissenschaftlich korrekt und dennoch anschaulich und für jeden nachvollziehbar, wie ein Großteil der heutigen »Volkskrankheiten« direkt auf die Unterversorgung des Körpers mit seinem wichtigsten Lebenselement zurückzuführen ist. Eine Erkenntnis, die ihm neben vielen dankbaren Patienten auch massive Verfolgung und Anfeindung der Pharmaindustrie eingebracht hat - wie immer wenn jemand ein einfaches, billiges, jedem zugängliches Mittel zur Gesundung und Gesunderhaltung propagiert.
(nachzulesen in »[Wasser, die gesunde Lösung](#)«).

Und hier noch ein ganz wichtiger Hinweis. Da Sie mit dem 12 Schritte Programm gesund abnehmen möchten, empfehlen wir Ihnen unbedingt darauf zu achten das Ihr Vitalstoffspeicher während und nach dem Abnehmprogramm

immer optimal gefüllt ist, Übergewicht ist sehr häufig verbunden mit einem Mangel an Vitaminen, Mineralien oder Spurenelementen, denn dann können wichtige Enzyme zur Fettumwandlung nicht oder nur in geringem Umfang vom Körper erstellt werden. Chronisches Unwohlfühlen im eigenen Körper kann ebenfalls damit zusammenhängen. Mehr dazu finden Sie [am Ende des E-books im Anhang](#). Achten Sie darauf, dass Sie nur hochwertige Ergänzungen aus natürlichen Quellen zu sich nehmen und nicht synthetisch hergestellte Produkte, da diese nur zu einem Bruchteil vom Körper verwendet werden oder sogar Probleme verursachen können und zudem vom Körper mühsam wieder entsorgt werden müssen. Unser Körper ist nicht so dumm, synthetisch im Labor hergestellte Vitamine nicht von solchen aus natürlichen Zutaten (Obst, Gemüse, Kräuter, Wurzeln, Algen...) unterscheiden zu können! Unser Körper ist sowieso viel genialer und perfekter und intelligenter als den meisten von uns bewusst ist – sofern wir die Voraussetzungen dafür schaffen, auf ihn hören, ihn zu seinem Recht kommen lassen und ihm vertrauen und – nach und nach (wieder) erlernen, die zahlreichen Stimmen im Kopf von der Stimme unseres Körpers zu unterscheiden. Jede einzelne Körperzelle hat Bewusstsein der gesamten Abläufe du möchtest gerne fröhlich und vergnügt vor sich hin arbeiten, zum Wohle des Ganzen. Man muss sie nur lassen!

À vous! Jetzt wird's ernst, denn jetzt sind Sie an der Reihe!

Integrieren Sie diesen 1. Schritt in Ihren Alltag, in Ihr Leben, in Ihre Gewohnheiten.

Nach 7 Tagen - in denen Sie zum professionellen und routinierten Wassertrinker geworden sind!? - gehen Sie dann

über zum 2. Schritt. Oder aber Sie gönnen sich eine Verlängerung, bis Sie diesen Schritt wirklich fest in Ihren Alltag und Ihr Bewusstsein integriert haben.

P.S. Falls Sie vor lauter Trinken tatsächlich noch Zeit zum Lesen finden sollten und dann und wann auf ermutigende Lektüre zurückgreifen möchten: »[Die Geschichte vom Wassertrinker](#)« von John Irving dürfte Sie begeistern und auf andere Gedanken bringen, falls die Hand in altgewohnter Manier zwischendurch zum Kühlschranksgriff zucken möchte...

Sollte es Ihnen schwerfallen soviel Wasser zu trinken, so sei hier zum Trost gesagt, dass es sogar Menschen gibt, die **freiwillig gar nichts** mehr essen und **nur noch trinken** - allerdings nur für eine bestimmte Zeit...

Fasten verlangsamt das Altern und verlängert das Leben - darauf weisen inzwischen zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen hin. Es gilt, einen wahrhaftigen Jungbrunnen (wieder) zu entdecken, der zudem preiswert und ohne großen Aufwand jedem zugänglich ist.

Um Ihnen den Einstieg in ein Fastenprogramm schmackhaft zu machen, hier ein paar Hinweise auf die vielfältig gesundheitsfördernde Wirkung.

Schon nach kurzer Zeit sinkt der Blutdruck. In vielen Fällen können blutdrucksenkende Medikamente reduziert oder

abgesetzt werden, was natürlich mit Ihrem Arzt abgesprochen werden sollte.

Ebenfalls relativ rasch werden Sie ein Absinken des Blutzuckerspiegels feststellen. Dadurch nimmt das Risiko für Zuckerkrankheit ab.

Auch der Blutfettspiegel wird sich in den meisten Fällen normalisieren. Das Risiko für Gefäßverkalkung verringert sich somit, langfristig sinkt das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen deutlich.

Während der Fastenzeiten wird die altersbedingte Änderung der Aktivität zahlreicher Gene günstig beeinflusst. Diese Erbanlagen steuern verschiedene Körperfunktionen und Stoffwechselvorgänge. Werden die Gene durch das Fasten wieder aktiver, kommt das der Leistungsfähigkeit des gesamten Organismus zugute.

Auch die Abwehrkräfte verbessern sich bereits während kürzerer Fastenphasen, die Abwehrzellen werden aktiver und können somit wirkungsvoller gegen Infekte und Tumorzellen vorgehen.

Die Bildung der gefährlichen und gefürchteten freien Radikalen geht während des Fastens deutlich zurück.

Ein Großteil dieser fast wunderbar anmutenden Veränderungen ist darauf zurückzuführen, dass der Körper auf den »Inneren Arzt« zurückgreift und die Möglichkeit hat, endlich mal gründlich »auszumisten« und aufzuräumen.

Stellen Sie sich Ihren Körper einmal vor wie einen durchschnittlichen Schreibtisch: überall häufen sich Aktenstapel, hastig voll gekritzelte Zettel und unerledigte Arbeiten, zu denen man nie durchdringt oder die, endlich bewältigt, schon wieder von neuen ersetzt werden, da immer nur Zeit und Kraft für das Notwendigste bleibt. Alles andere häuft sich immer weiter an und verstaubt in den Ecken oder wird günstigstenfalls hin und wieder umgeschichtet.

Unser Körper schuftet wie ein treuer Angestellter, dem, je mehr er arbeitet, unweigerlich immer mehr zugemutet wird. Viele unserer modernen Krankheiten sind unmittelbar oder indirekt auf dieses ständige »Zuviel« (bei oft schlechter Qualität!) zurückzuführen, mit dem der Körper früher oder später nicht mehr fertig wird. Erste Alarmzeichen werden dann mit Medikamenten »weggemacht« und – Hurra! – der Teufelskreis aus Nebenwirkungen, neuen, stärkeren Symptomen und Dauermedikamentation kann beginnen.

Helfen wir dem Körper doch lieber rechtzeitig und regelmäßig beim Entrümpeln!

Mehr zu diesem Thema finden Sie auch bei Corsicareiki unter dem Motto »Die Kunst, länger zu leben« – Fastenwandern
<http://www.corsicareiki.com/fasten>





Willkommen beim **2. Schritt!**

So, nun haben Sie mindestens eine Woche lang erfolgreich Wasser getrunken und sind bereit den nächsten Schritt anzugehen.

Denken Sie bitte daran, während Sie jetzt zum 2.Schritt übergehen, die Maßnahme des 1.Schritts beizubehalten und nicht etwa zu vergessen oder zu vernachlässigen. Das Ausschlaggebende an unserem 12-Stufen-Programm ist ja, dass sich in dessen Verlauf alle Punkte sinnvoll ergänzen und nicht nur einige herausgegriffen und andere wieder »vergessen« werden oder unter den Tisch fallen.

Ein wichtiger Tipp, bevor es nun richtig ans Abnehmen geht: Die Personenwaage ist kein Hilfsmittel, sondern ein Folterinstrument und auch die modernen Geräte mit Körperfettmessung und all dem technischen Schnickschnack haben es noch niemandem ermöglicht oder erleichtert, dauerhaft an Gewicht zu verlieren und an Selbstwertgefühl zu gewinnen. Sie nutzen nur den Herstellern, die mit der Verzweiflung der »ewig Dicken« viel Geld verdienen.

Im Idealfall wissen Sie gar nicht wieviel Sie wiegen! Warum auch? Wen interessiert das? Ein gesunder Mensch, der sich wohlfühlt und in seinem Körper zu Hause ist, interessiert sich nicht dafür wieviel Gewicht sein Körper hat. Ohnehin kann man sich innerhalb ein und derselben Woche bleischwer oder leicht und beschwingt wie ein Vogel fühlen; dies hat etwas mit Glück und Freude, Ängsten und Sorgen und wie man mit ihnen umgeht zu tun. Sie wissen doch auch nicht wie viele Haare Sie auf dem Kopf haben oder über wie viele Quadratzentimeter Haut Ihr Körper verfügt, oder?

Und falls Ihr Arzt meint, er müsse Ihr Gewicht kennen und überprüfen, um herauszufinden, ob Sie krank oder gesund, schlank oder dick sind, dann sollten Sie dringend den Arzt wechseln. Ein Arzt, der Kiloangaben benötigt, um zu wissen, ob die inneren Organe seines Patienten am Verfetten sind oder dieser sich kaum noch die Treppe ins Wartezimmer hinaufschleppen kann, ist sicher nicht zu empfehlen...

Auch ein Mensch mit Übergewicht wird anhand bestimmter Kleidungsstücke oder bei der Berührung von Bauch, Po und Hüften feststellen, ob er zu- oder abgenommen hat bzw. ob er abzunehmen hat. Eine möglichst grammgenaue Messung seines Körpergewichts führt nur zu ständigen Stimmungsschwankungen zwischen himmelhoch-jauchzend und zu-Tode-betrübt und wird oft genug zu einer fixen Idee, die den Alltag beherrscht. Die scheinbare Objektivität ist völliger Unsinn, denn erstens ist der Mensch nicht genormt und zweitens gibt es Menschen kurz vor dem Verhungern, die überzeugt sind, sie wären zu fett.

Am besten ist es also Ihre Waage jemandem zu schenken, den Sie absolut nicht ausstehen können! Falls Sie es aber aus verschiedenen Gründen **nicht** schaffen sich **nicht** zu wiegen, so tun sie es bitte nur einmal in der Woche, jeweils am selben Tag, am Morgen auf nüchternen Magen, nach dem Toilettenbesuch. Alles andere ist Selbstbetrug oder Masochismus.

Und falls Sie tatsächlich selbst nicht merken sollten, ob Sie abgenommen haben, wird Sie sicherlich früher oder später jemand aus Ihrer Umgebung darauf aufmerksam machen...

Nun also das Geheimnis der 2. Stufe auf der Erfolgsleiter zu einem »normalen« bzw. für Sie angenehmen Körperrumfang und einem dauerhaften Wohlfühlgewicht (das wir gar nicht in Kilozahlen zu kennen, sondern nur zu fühlen brauchen, siehe oben...)

Montag ist Schontag!

Ja wirklich, denn montags ist jetzt immer Obsttag!

Immer. Jeder Montag. Ohne Ausnahmen.

Das bedeutet, zwischen Montagmorgen und Dienstagmorgen nehmen Sie als feste Nahrung ausschließlich Obst zu sich.

»Aber montags passt es mir so schlecht und meinem Körper ist das doch egal, ich kann es doch auch freitags machen und diese Woche geht es sowieso nicht am Montag, weil da nämlich Sektfrühstück in der Firma ist oder Kindergeburtstag oder Schwiegermutter vorbeikommt und Schwarzwälder Kirschtorte mitbringt und was soll die denken, wenn... «
Halt!

Montag ist Obsttag!

Jeden Montag. Immer.

Warum montags? Ganz einfach: weil Sie am Wochenende sicherlich ausgehen oder aber Freunde oder Familie zu sich einladen, sich nach einer harten Arbeitswoche einen oder gar mehrere Restaurantbesuche gönnen, sich gemütlich mit einer Tüte Chips und einem Schmöker aufs Sofa kuscheln oder oder oder...

Und da tut es Ihrem Körper wahnsinnig gut, am Wochenanfang auf Sparflamme schalten zu dürfen. Er kennt das dann nach wenigen Wochen schon, (ebenso wie ein fasten gewohnter Körper weiß, wenn es wieder losgeht) freut sich schon das ganze Wochenende darauf, hofft, dass Sie es nicht »vergessen« und weiß, dass Sie ihm regelmäßig Muße geben, all die Genüsse in Ruhe zu verarbeiten und sich ihrer auch wieder zu entledigen. Außerdem steigen Sie dann fit in die Woche ein.

Sie haben einen Mann zu Hause und der will nicht mitmachen, weil er Obstmuffel ist?

Das gibt es gar nicht! *Alle* Männer *lieben* Obst, nur wissen sie es oftmals gar nicht, sonst hätte das mit dem Apfel im Paradies doch gar nicht passieren können! Sie sind nur zu faul es »zuzubereiten«, das ist nämlich der springende Punkt, es zu schälen, zu zerschneiden, die Kerne zu entfernen, das ist alles so unendlich mühsam...

Wenn Sie nun aber eine Riesenschüssel Obstsalat aus verschiedenen - bereits mundgerecht, aber nicht zu klein geschnittenen und der Form der Früchte gerecht werdenden - Stücken servieren, mit ein wenig Zitronensaft oder einer ausgepressten Orange angemacht, mit Rosinen verziert und mit Walnüssen oder gerösteten Sonnenblumenkernen oder Sesam bestreut, dann werden Sie voraussichtlich Mühe haben etwas davon abzubekommen...

Dieses Hindernis erfolgreich pariert, wird auch Ihr Mann – falls Sie einen haben oder nicht selber einer sind – diesen Obsttag, nachdem er ihn ein paar Mal misstrauisch beobachtet hat, gerne mitmachen, selbst wenn er ansonsten nicht am Programm teilnimmt!

Jetzt eine gute Nachricht, die Ihnen die Sache enorm erleichtern wird: Sie **können** gerne den ganzen Tag »nur« rohes Obst essen, aber Sie **müssen** es nicht!

Ihr Obst kann auch gekocht, gedünstet, gebacken sein und als Suppe, Brei, Salat, Kompott (oder natürlich in interessanten Variationen geraspelt!) serviert werden, je nach Angebot, Jahreszeit und persönlicher Vorliebe. Sie müssen auch keineswegs ein halbes Dutzend verschiedene Obstsorten zu sich nehmen oder zu besonders ausgefallenen und exotischen Früchten greifen. Wenn Sie »nur« Appetit auf Äpfel (*das* Obst schlechthin: One apple each day keeps the doctor away) oder »nur« auf Weintrauben haben (diese haben einen besonders guten Reinigungs- und Entschlackungseffekt!), so ist dies völlig in Ordnung. Falls es für Sie kein Problem sein sollte, sich auf rohes Obst zu beschränken, so nehmen Sie damit natürlich mehr Vitamine zu sich.

Wichtig ist aber, dass, auch falls Sie Ihr Obst zubereiten, Sie ihm keinerlei Zucker zusetzen. Daher sollte auch kein Dosenobst verwendet werden. Mit der Zeit werden Sie die natürliche Süße der Früchte wieder besser wahrnehmen und genießen.

Außerdem sollen Sie an Ihrem Obsttag auf Oliven, Avocados, Rosinen, Bananen, Trockenfrüchte sowie Samen und Nüsse weitgehend verzichten, denn diese sind zwar sehr wertvoll, aber auch sehr nährstoffreich und deshalb den anderen Wochentagen vorbehalten.

Der Obsttag dient ja dem Erleichtern und Loslassen.

Unbedingt empfehlenswert ist es, die Obstsorten zu essen, die zu dieser Jahreszeit in Ihrer Region wachsen und reif

sind. Der Körper kann am besten von ihnen profitieren, da er auf diese eingestellt ist. Was die Unmengen an Zitrusfrüchten betrifft, die heutzutage in nördlichen Ländern konsumiert werden, gibt es ernstzunehmende Stimmen, die sagen, dass dies nicht von Vorteil ist: ein in nördlichen Regionen lebender Mensch gibt damit seinem Körper die energetische Information von südlichem Klima, Sonne, Wärme und Tropen, nur um dann wieder in den eisigen Nieselregen hinauszustapfen und den derart getäuschten Körper dem nächsten Schnupfen auszuliefern. Und das Erkältungskrankheiten in unseren Breiten abgenommen haben, im Vergleich zu den Zeiten, wo die Menschen sich für ihre Vitamin C Versorgung auf Kohl und Konsorten verlassen haben, wird wohl kaum jemand ernstlich behaupten wollen....

Übrigens: Auch wenn Sie kein »Müsli« sind, ist ein großes Schraubglas mit einer selbst zusammengestellten Mischung aus Nüssen, Trockenfrüchten, Sonnenblumen- und anderen Kernen ein hervorragender Snack - auch im Büro! – der sie davon abhält zu Schokoriegeln zu greifen oder zu warten bis sie von Heißhungerattacken überwältigt werden. Wohlmeinende Kollegen, die angesichts dessen von »Trill« und »Vogelfutter« reden, überhören Sie am besten vornehm...

Falls Sie Obstsäfte trinken, berücksichtigen Sie bitte, dass es nicht normal genannt werden kann, diese literweise in sich hineinzuschütten. Saft ist ein hoch konzentriertes Nahrungsmittel, eigentlich Kranken und Personen, die wieder aufgegepöppelt werden müssen vorbehalten, von dem ein Glas oder gar eine Flasche mehreren Kilo der

entsprechenden Obstsorte entspricht, und sollte also in Maßen genossen oder angemessen verdünnt werden.

Lassen Sie Ihrer Phantasie und Kreativität freien Lauf. Wie wär's mit Ananas und frischer Erdbeersauce aus pürierten Erdbeeren oder mit Bratäpfeln, gefüllt mit Rosinen, zerkleinerten Haselnüssen oder entsteinten Kirschen und nach dem Backen mit Pflaumenpüree serviert?

Es gibt im Bereich einer Nahrungskomponente (Getreide, Obst, Gemüse) fast nichts, was nicht zusammenpasst. Beachten Sie auch bei Ihrer Obst- und Gemüsauswahl, dass diese möglichst bunt ist! Verschiedene Farben der Früchte weisen auf verschiedene inhaltliche Schwerpunkte hin, so dass Sie mit einer bunten Mischung leichter alle Vitamine, Mineralien usw. abdecken.

Wichtig ist also:

Sie können frisches Obst nach Wahl über den Tag verteilt essen soviel Sie möchten. Verfeinern Sie Ihre Obst-Mahlzeiten, wenn Sie wollen mit einem Teelöffel Bio-Hefeflocken, etwas Zitronensaft oder Gewürzen (Zimt, Curry, Pfeffer...) Auch ein wenig Honig (aber guter, kein billiger Zuckersirup!) ist hier und da für ein Rezept mal erlaubt.

Und ganz wichtig! Essen Sie sich *satt* am Obst, auch wenn es zunächst ungewohnt erscheinen mag, weil wir Obst nicht als Hauptmahlzeit oder als wichtige Nahrungskomponente kennen. In anderen Ländern wird viel mit Obst gekocht! Vielleicht fällt

Ihnen da ein oder andere Rezept aus dem Urlaub ein, das Sie schon lange mal nachkochen wollten? Auf keinen Fall hungern oder sich einschränken. Denn auch an Ihrem Obsttag brauchen Sie keine Kalorien zählen. Es geht darum, den Verdauungstrakt und überhaupt den ganzen Körper dadurch zu entlasten, dass er am Montag nur eine Komponente zu verarbeiten hat, und zwar die leichteste, die ihn gleichzeitig rundum mit Vitaminen versorgt.

Ein Tipp am Rande: Es ist eine moderne Unsitte und völlig überflüssig, Obst und Gemüse im Kühlschrank zu lagern. Das Energiefeld des Kühlschranks zerstört wichtige Bestandteile der Nahrung. Kühl, trocken und dunkel, im Keller oder falls nicht vorhanden im Vorratsraum, evt. abgedeckt in einer Kiste, ist die beste Aufbewahrungsform. Und Obst und Gemüse kauft man ja eh nicht für 14 Tage im Voraus, sondern möglichst frisch. Auch die Obstschale im Wohnzimmer ist zwar dekorativ und macht durchaus Sinn, um sich selbst und die Familie zum Obst essen zu motivieren, aber auch dort sollten immer nur ein oder zwei Tagesrationen liegen, da die trockene, warme (Heizungs-)luft die empfindlichen Früchte schneller altern lässt.

So, und jetzt sind Sie wieder an der Reihe!

Integrieren Sie diesen 2. Schritt in Ihren Alltag, in Ihr Leben, in Ihre Gewohnheiten.

Nach 7 oder auch 14 oder 21 Tagen - in denen Sie Ihren Obsttag fest integriert haben, wobei der Tag 24 Stunden beinhaltet und nicht wie der Ramadan bei Einbruch der Dunkelheit endet! - gehen Sie dann über zum 3. Schritt.

Rezepte (falls Sie glauben, es gibt nur die Möglichkeit Äpfel zu knabbern...)

Obstsuppe 1

Zutaten für 4 Portionen

Honig: 1 Teelöffel, Wasser: 0.5 Liter, Apfelsaft: 0.5 Liter, Zitrone - Saft: 0.5, Stärkemehl: 20 Gramm, FRÜCHTE: 375 Gramm, Spur Salz: 1

Zubereitung

Früchte, Wasser, Zitronenschale, Stärkemehl und Honig im Mixer kurz pürieren, mit dem Apfelsaft zum Kochen bringen und zuletzt den Zitronensaft untermischen. Warm oder kalt genießen, Nach dem Abkühlen zum Aufbewahren in den Kühlschrank stellen.

Achten Sie darauf, dass der Apfelsaft ungezuckert ist und die Zitrone nicht gespritzt!

Obstsuppe 2

Zutaten für 4 Portionen

Wasser: 750 ml, Honig 1 Teelöffel, Zitronen, Gewürznelken, Apfelsaft 250 ml, Obst (Marillen, Birnen, Pfirsiche...): 375 Gramm, Stärkemehl: 20 Gramm

Zubereitung:

Alle Zutaten bis auf das Obst in einen Topf geben und aufkochen. Dann das Obst dazu geben und weichkochen. Mit Stärkemehl binden. Die Suppe kann kalt oder heiß serviert werden.

Exotische Curry-Obstsauce

Köstlich-süße Beilage auf Reis. Hervorragend zu Schweine- oder Putenschnitzel

Zutaten für 4 Portionen

Öl: 2 Esslöffel, Zwiebel: 2 Stück, säuerliche Äpfel: 2 Stück, Bananen: 2 Stück, eingelegter Mango-Chutney (Glas): 3 Esslöffel, Rosinen: 2 Esslöffel, Kokosraspel: 2 Esslöffel, Currypulver: 1 Esslöffel, anderthalb Tassen Gemüsebrühe

Zubereitung

Die kleingewürfelten Zwiebeln im Öl glasig werden lassen. Das Curry-Pulver hinzufügen und mit der Fleisch- oder Gemüsebrühe auffüllen. Die Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen, kleinschneiden und mit den kleingeschnittenen Bananen, dem Mango-Chutney und den Rosinen in die Brühe geben. Das Ganze ca. 20 Minuten köcheln lassen. Kurz vor Schluss die Kokosraspel hinzufügen

Diese Sauce serviert man zu leicht gedünsteten Apfelscheiben oder Vollkornreis.

Fitness-Obstsalat

Zutaten für 4 Portionen

1 Apfel, 2 EL Zitronensaft, 1 Grapefruit, 1/2 (Netz)melone, 50g blaue Weintrauben, 1 EL Grapefruitsaft

Zubereitung

Apfel in Spalten schneiden und mit 1 Esslöffel Zitronensaft beträufeln. Grapefruit filetieren und nebenbei den Saft auffangen. Aus der Melone Kugeln ausstechen und die Weintrauben halbieren und entkernen. Das Obst auf einem Teller anrichten. Grapefruitsaft mit dem restliche Zitronensaft verrühren und über das Obst geben.

Grüner Obstsalat

Zutaten für 6 Portionen

4 Kiwis, 300g grüne Trauben, 1 Melone (ca.500g), 300g Fenchel, 2 Birnen, 1 Orange, 1/2 Zitrone, 1 Limette

Zubereitung

Die Kiwis schälen und längs halbieren, dann in Scheiben schneiden. Die Trauben waschen und abzupfen, danach halbieren und eventuell entkernen. Die Melone halbieren, die Kerne mit einem Löffel herausschaben. Mit einem Kugelausstecher (ein Eisportionierer oder Teelöffel tut es auch) Kugeln aus dem Melonenfleisch schneiden. Den Fenchel waschen und putzen, längs vierteln und quer in **sehr feine** Scheiben schneiden. Die Birnen waschen und

vierteln. Kerngehäuse herausschneiden Viertel quer in Scheiben schneiden. Die vorbereiteten Zutaten vorsichtig mischen und mit dem Saft von Orange und Zitrone beträufeln. Die Limette heiß abwaschen und abtrocknen. Die Schale abreiben, die Frucht auspressen. Den Saft und die Hälfte der Schale unter den Salat mischen, den Salat mit Limettenschale dekorieren. (Am besten natürlich von einer ungespritzten Frucht; gibt es inzwischen auch in den meisten Supermärkten).

Obst-Gemüse-Spieße

Zutaten für 4 Portionen

Honig: 1 Teelöffel, Kirschtomaten: 8 Stück, Sonnenblumenöl: 2 Esslöffel, Paprikaschoten, grün: 2 kleine, pikante Sojasoße: 3 Esslöffel, Spur Sambal Olek: 1, Bambussprossen (230g): 1 pro Person, Lichies (565g): 1 pro Person, Mangos (425g): 1 pro Person

Zubereitung

Paprikaschoten und Kirschtomaten putzen und waschen. Paprikaschoten entkernen, in grobe Stücke schneiden. Bambussprossen, Lichies und Mangos abtropfen lassen, Fruchtsäfte auffangen. Sojasoße, Öl, Honig, Sambal Olek und jeweils 1 Teelöffel von dem Lichie- und Mangosaft zu einer Marinade verrühren. Obst und Gemüse ca. 30 Minuten darin marinieren, danach abwechselnd auf Spieße stecken. Über offenem Feuer (Rechaud) einige Minuten garen

Wie immer folgt hier noch ein Bericht über Ernährung, als Hilfe für Sie, um selbst aktiv zu überlegen, was gut und weniger gut für Ihre Gesundheit, Vitalität und Ihren Körper ist.

OLIVENÖL SCHÜTZT HERZ UND GEFÄßE

Es ist inzwischen wissenschaftlich bewiesen, dass Olivenöl ein durch und durch gesundes Öl ist. Seit langem ist bekannt, dass in den Mittelmeerländern wesentlich weniger Menschen an Arteriosklerose und Herzinfarkt leiden als in unseren Breiten. Man hat inzwischen festgestellt, dass die großzügige Verwendung von Olivenöl (anstelle von tierischen Fetten wie Butter oder billigen Industriefettprodukten wie die meisten modernen Margarinen!) in der mediterranen Küche dafür mitverantwortlich ist.

Olivenöl enthält einen hohen Anteil (bis zu 80%) an Ölsäure, einer einfach ungesättigten Fettsäure, von der man weiß, dass sie den Cholesterinspiegel im Blut senken kann. Im Unterschied zu mehrfach ungesättigten Fettsäuren senkt die in Olivenöl befindliche Ölsäure nur den Anteil des so genannten schlechten LDL-Cholesterins (Low Density Lipoproteine), die das Cholesterin in die Zellen transportieren. Wenn sich nämlich LDL-Cholesterin in den Zellen der Innenwände von Blutgefäßen ablagert, kann das zu Arteriosklerose und Herzinfarkt führen.

Das »gute« HDL-Cholesterin (High Density Lipoproteine)

befördert hingegen das Cholesterin wieder aus den Zellen heraus in die Leber, wo es ab- oder umgebaut wird. Ölsäure in Form der einfach ungesättigten Fettsäuren sorgt also für ein günstiges Verhältnis zwischen dem »schlechten« LDL-Cholesterin und dem »guten« HDL-Cholesterin.

Olivenöl besitzt einen ausgewogenen Anteil an dem sehr wirksamen Vitamin E, das die Oxidation verschiedener Stoffe, vor allem der mehrfach ungesättigten Fettsäuren während ihres Transportes im Blut verhindert.

Außerdem stabilisiert Vitamin E die Zellmembran und soll auf diese Weise auch dem Altern entgegenwirken. Immer mehr Wissenschaftler und Ernährungsexperten raten allen, die lange jung und gesund bleiben wollen, heute zur Mittelmeerkost, in der neben frischem Obst und Gemüse, wenig magerem Fleisch und Fisch vor allem das Olivenöl eine überragende Rolle spielt.

Aber auch alle anderen hochwertigen (d.h. kalt gepresste, reine und nach Möglichkeit biologische Öle) wie Rapsöl, Weizenkeimöl, Leinsamenöl, Sonnenblumenöl, Distelöl, Sesamöl, Nussöl usw. versorgen den Körper mit lebensnotwendigen Stoffen. Es ist schade, immer nur das gleiche Öl zu verwenden, gehen Sie auf Entdeckungsreise und lassen Sie sich überraschen von der geschmacklichen Vielfalt! Hochwertige Speiseöle als wertvolles Naturprodukt haben Ihren Preis (kaufen Sie Literflaschen und bewahren Sie sie kühl und trocken und vor allem dunkel auf!), aber Sie können Sie ja variieren mit den preiswerteren zum Kochen und Braten. Nur Leinöl muss in kleinen Einheiten gekauft werden, denn es wird relativ rasch ranzig.

JUNG UND GESUND MIT MITTELMEERKOST

Wer lange jung und fit bleiben möchte, sollte sich mediterran ernähren und die so genannte Mittelmeer-Kost bevorzugen, denn diese Form der Ernährung schützt nachweislich vor Zivilisationskrankheiten wie Herzinfarkt, Gefäßverkalkung und einigen Krebserkrankungen und verzögert anscheinend sogar Alterungsvorgänge.

Unter mediterraner Kost versteht man die traditionelle Ernährungsweise in Südeuropa, speziell Süditalien, Südfrankreich und Griechenland.

Sie lässt sich folgendermaßen charakterisieren:

Sie enthält eine Vielfalt pflanzlicher Lebensmittel, die den Hauptbestandteil der täglichen Ernährung darstellen (Gemüse, Obst, Brot, Teigwaren und andere Getreideprodukte, Hülsenfrüchte und Nüsse). Die Nahrungsmittel sind möglichst wenig verarbeitet und frisch je nach Saison und Region.

Oliveöl stellt die hauptsächliche Fettquelle dar, Milchprodukte - vornehmlich Joghurt und Käse gibt es täglich, aber nur in **geringen** bis mäßigen Mengen. Fisch (und Geflügel) mehrmals pro Woche in mäßigen Mengen - Fleisch selten und in geringen Mengen. Wasser regelmäßig zu den Mahlzeiten.

Hinsichtlich ihrer **Nährstoffzusammensetzung** zeichnet sich die mediterrane Ernährungsweise im Vergleich zu der im Norden üblichen wie folgt aus:

1. Sie enthält deutlich weniger unerwünschte und

ungesunde Inhaltsstoffe (wenig gesättigte Fettsäuren, wenig Transfettsäuren; geringer Cholesterin- und Puringehalt; wenig Salz und Zucker).

2. In der mediterranen Kost sind sehr viele Bestandteile enthalten, die von Ernährungswissenschaftlern empfohlen werden (hoher Gehalt an komplexen Kohlenhydraten und Ballaststoffen sowie an einfach ungesättigten Fettsäuren)

3. Sie ist reich an Vitaminen und Mineralstoffen;

4. Sie ist reich an sekundären Pflanzenstoffen, die oft vitaminähnliche Funktionen im Körper haben und uns vor Alterungsprozessen schützen (z.B. Antioxidantien). Aufgrund ihrer Zusammensetzung kann die mediterrane Ernährung vor Risikofaktoren für Arterienverkalkung und Herzerkrankungen zu schützen.

Günstig beeinflusst werden:

- Cholesterinspiegel und andere Blutfettwerte
- Blutdruck
- Blutzuckerspiegel, das Risiko für Zuckerkrankheit nimmt ab
- Gewicht - durch mediterrane Ernährung lässt sich das Gewicht auf angenehme Weise verringern
- Krebserkrankungen - insbesondere Dickdarmkrebs
- sowie eine Reihe von Erkrankungen des Verdauungssystems wie Divertikulose und Gallensteine

Die Bedeutung der für die mediterrane Kost typischen hohen Zufuhr an einfach ungesättigten Fettsäuren durch Verwenden von Oliveöl wurde in zahlreichen Studien untersucht. Die positiven Auswirkungen der einfach

ungesättigten Fettsäuren gelten inzwischen insbesondere im Hinblick auf die günstige Beeinflussung des Cholesterinspiegels (Senkung des »schlechten« LDL-Cholesterins, keine ungünstige Wirkung auf das »gute« HDL-Cholesterin) als unstrittig.

Auch ein Schutzeffekt vor Tumoren und Herz-Kreislauferkrankungen durch eine hohe Zufuhr von natürlichen Antioxidantien (Stoffe, die unter anderem vor Zellschäden und vorzeitiger Alterung schützen) wird zunehmend erkannt. Neben den antioxidativen Vitaminen (Vitamin E und C) und b-Carotin richtet sich das Forschungsinteresse in jüngster Zeit vor allem auf die sekundären Pflanzenstoffe (u.a. Flavonoide und andere Polyphenole), die besonders effektiv vor Zellschäden schützen können. Diese finden sich in der mediterranen Kost aufgrund des reichlichen Verzehrs von Obst, Gemüse und Olivenöl in einer noch nicht bezifferbaren Vielfalt.

Die traditionelle mediterrane Ernährungsweise bietet ein exzellentes Beispiel, wie man sich gesundheitsbewusst und dennoch abwechslungsreich und vor allem sehr schmackhaft ernähren kann. Wer seine Ernährung zukünftig mediterraner gestaltet, hat gute Chancen, lange jung, aktiv und gesund zu bleiben.

Noch immer werden häufig Ernährungsratschläge erteilt, bei denen Verbote und Einschränkungen dominieren und die den Eindruck erwecken, eine gesunde Ernährung bedeute Verzicht und Mangel an Genuss und die infolgedessen kaum akzeptiert und befolgt werden.

Die mediterrane Kost hingegen, die Genuss und Lebensfreude symbolisiert, könnte für viele Menschen zu einer schmackhaften (und damit dauerhaften) gesunden Alternative zur bisherigen fettreichen und ballaststoffarmen Ernährung werden.

Eines darf man allerdings bei solchen Untersuchungen nicht vergessen: Die Völker am Mittelmeer leben traditionell einen geruhsameren Lebensrhythmus innerhalb gewachsener sozialer Strukturen, der sich nicht ausschließlich auf Arbeit und Geld verdienen konzentriert. Die Fähigkeit, das Leben so zu nehmen wie es ist, ohne sich permanent von eigentlich völlig nebensächlichen Dingen stressen zu lassen und die Gewohnheit, auch das Essen und seine Zubereitung zu genießen und sich Zeit dafür zu nehmen, sind ein essentieller Teil dieser Ernährungsweise und dieser Lebensweise.

Bestimmte Eßgewohnheiten zusammenhanglos zu kopieren und einfach vor den heimischen Fernseher zu übertragen, ist nur die halbe Miete!



Der **dritte Schritt** mag Ihnen zunächst seltsam vorkommen, ist aber ganz essentiell um den oftmals falsch eingestellten Körper Übergewichtiger »umzupolen«, nämlich von Kohlehydrate- auf Fettverbrennung.

Um Ihrem Körper zu helfen möglichst rasch und effektiv von der gewohnten Kohlehydrate- bzw. Zuckerverwertung auf Fettverwertung umzusteigen, stoppen wir kategorisch die Zufuhr **aller Kohlehydratquellen** (Brot, Nudeln, Kuchen, Pizza, Reis, Zucker, Kartoffeln....).

Das ist ganz wichtig: Kohlenhydrate und Zucker sind in Schritt 3 TABU.

Es gibt also keine Getreideprodukte, weder Brot noch Brötchen, Toast, Kuchen, Torten, Gebäck, Nudeln, Teigtaschen, Pizza, Mehl, Reis, Müsli, Kartoffeln, Pommes frites, Knödel, Reibekuchen, Zucker, Limonaden, Cola, Süßigkeiten, Marmeladen, Bananen, Trauben.

Aber keine Angst, diese Maßnahme ist im Gegensatz zu den anderen Schritten natürlich nur vorübergehend, sollte also ein bis drei Wochen beibehalten werden! Falls Sie nämlich sehr viel Gewicht verlieren möchten, können Sie Schritt 3 bedenkenlos bis zu drei Wochen ausdehnen.

Dieser Schritt dient einer grundlegenden Umstellung im Körper. Sobald Ihr Körper diese vorgenommen hat, sind Kohlehydrate in normalem Maße und bevorzugt aus Vollkornprodukten wieder erlaubt.

Gleichzeitig zu dieser Maßnahme versorgen Sie Ihren Körper großzügig mit allem was er benötigt um fit und vital zu sein. Sie versorgen ihn optimaler als Sie es bisher im Alltag gewohnt waren oder geschafft haben.

Jetzt ist es nämlich ganz besonders wichtig, dass Sie unsere Empfehlung von Schritt 1 zur Auffüllung der Vitalstoffspeicher umsetzen oder umzusetzen beginnen.

Wir empfehlen Ihnen also gleichzeitig mit Schritt 3 (falls Sie es noch nicht vorher getan haben) damit zu beginnen Ihre Vitalstoffspeicher aufzufüllen. Wählen Sie dazu ein Produkt, das auf natürlicher Basis ohne synthetische Zusatzstoffe wie Farbstoffe, Aromastoffe, Konservierungsstoffe - die Ihren Körper nur zusätzlich belasten würden - hergestellt wurde. Das Produkt sollte den gesamten Tagesbedarf an Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen abdecken und aus Obst, Gemüse, Kräutern, Pilzen, Algen, Samen, Wurzeln und Gräsern hergestellt worden sein. (Doch, das gibt es...!) Ideal ist auch eine Zufuhr von pro- und prebiotischen Bakterien sowie Ballaststoffen.

Beim 12-Schritte Programm geht es nicht darum den Körper weiter auszuhungern, als er es – auch und gerade bei Übergewichtigen! – sowieso schon ist, sondern die oft auf Reservetank laufenden Vitalstoffreserven aufzufüllen und den Körper rundum optimal mit allem Lebensnotwendigen zu versorgen. Sie sollen sich nicht ausgemergelt und ausgehungert fühlen, sondern im Gegenteil von Tag zu Tag fitter und wohler in Ihrer Haut.

Des Weiteren ist Abnehmen ohne ausreichende Vitaminversorgung schädlich und kann zu unangenehmen

Folgen führen. Raubbau der Körperreserven löst nämlich oftmals den berühmt-berüchtigten JoJo-Effekt aus, da der Körper sich anschließend an die »Abmagerungskur« verzweifelt versucht die oftmals sowieso schon ausgeplünderten und erschöpften Vitaminreserven des Körpers wieder aufzufüllen. Heißhungerattacken und das Bemühen auch noch die letzte Kalorie aus jedem Bissen Nahrung herauszuziehen und zu verwerten sind die unbeliebten Folgen...

Außerdem, als weitere Maßnahme, essen Sie täglich soviel von einer unserer Gemüsesuppen wie Sie möchten. Die entsprechenden Rezepte finden Sie am Ende dieses Kapitels. Nehmen Sie diese ruhig auch in einer Thermoskanne mit ins Büro. Sie können die Suppen auch pürieren und trinken, aber bitte trotzdem das Kauen dabei nicht vergessen!

Zwischen den Mahlzeiten sollten unbedingt Pausen von mindestens vier Stunden eingehalten werden. Also keine Snacks, kein Knabbern zwischendurch. Das ist ganz wichtig, damit der Verdauungstrakt in Ruhe seine vielfältigen Aufgaben ausführen kann.

Geben Sie Ihrem Magen und Darm genügend Zeit alles zu verarbeiten, bevor Sie neue Nahrung aufnehmen. Halbverarbeitete Nahrungskomponenten führen über lange Zeit zu erheblichen Schwierigkeiten im Darm bzw. im gesamten Körper.

Nehmen Sie zweimal täglich zum Essen einen sehr guten Proteinshake ein, der alle Aminosäuren, aber keine oder fast keine Kohlenhydrate enthält und Ihren Körper optimal

versorgt. (Vorsicht, die billigen Proteinshakes sind oftmals aus Schlachtabfällen hergestellt!) Beginnen Sie mittags damit. Nehmen Sie ihn mit Wasser, Saft oder frischen Früchten zu sich. Zwei gehäufte Esslöffel pro Portion (ca. 30g) sind ausreichend. Alternativ können Sie auch mageres Fleisch mit möglichst wenigen Kalorien zu sich nehmen. Proteine sind wichtig, um dem Körper ein Sättigungsgefühl zu vermitteln und auch Ihnen das Gefühl zugeben, dass Sie wirklich eine vollständige Mahlzeit zu sich genommen haben.

Übrigens: Meiden Sie in dieser Phase den Alkohol vollkommen. Warum? Weil er den Fettabbau verhindert und zudem die Aufnahme zahlreicher Vitamine im Körper blockiert oder behindert, so stört Rotwein z.B. ebenso wie Kaffee oder schwarzer Tee die Eisenabsorption im Körper. Beachten Sie daher bitte auch die später in diesem Kapitel aufgeführten Mentaltipps.

Sollten sie einmal nicht so gut drauf sein oder sich aus welchen Gründen auch immer entmutigt fühlen, so gönnen Sie sich **ausnahmsweise** ein kleines Stückchen Zartbitterschokolade (mit 70% oder mehr Kakao bitte) oder aber **einen** gestrichenen Teelöffel Honig.

Dies sollten aber wirklich nur ausnahmsweise Maßnahmen zur Steigerung der Moral bleiben, denn bereits mehr als 5 Gramm Kohlehydrate stoppen die Fettverbrennung!

Bitte beginnen Sie erst mit Schritt 3, wenn Sie alle Vorbereitungen getroffen haben und Ihre Vitalstoffspeicher füllen können.

Achten Sie darauf genügend Aminosäuren (dies sind

Proteine, also Eiweiße) zu sich zu nehmen, da diese wesentlich sind für das Funktionieren Ihres Immunsystems, der einwandfreien Funktion des Gehirns und der Synthese von Enzymen, z.B. auch denjenigen, die für den Fettabbau unbedingt nötig sind.

Seien wir realistisch. Ganz ohne knabbern geht es bei den meisten Menschen nicht oder nicht gleich. Zu sehr sind wir es gewohnt unsere wahren Bedürfnisse (nach Ruhe, nach Bewegung, nach Entspannung, nach Zärtlichkeit, nach frischer Luft) mit Essen zu betäuben oder zuzudecken. Essen Sie daher täglich einen bunt gemischten Salat und kauen Sie dabei sehr gut, damit Sie sich anschließend körperlich und seelisch satt und zufrieden fühlen. Das Kauen ist dafür ganz besonders wichtig und das Gefühl »etwas zum Beißen zu haben«. Übrigens: Viele verschiedene Farben sättigen auch das Auge und sorgen zudem für eine abwechslungsreiche Nahrung, denn rote Gemüse enthalten oftmals ganz andere Vitalstoffe als gelbe oder grüne.

Innerhalb einer Komponente (Obst, Gemüse, Getreide) können Sie beliebig viele Zutaten mischen, das bedeutet keinen Stress für Ihren Körper. Auch passen Obst- oder Gemüsesorten, die farblich gut miteinander harmonieren, oftmals geschmacklich optimal zueinander.

Zudem brauchen Sie viele Ballaststoffe, um die Fettverbrennungsenzyme zu aktivieren.

Der Name Ballaststoffe ist übrigens recht irreführend - denn er suggeriert, dass der Körper derart Ballast zu entsorgen hätte - und wird daher häufig durch den Begriff Faserstoffe

oder Faserstoffe ersetzt. Ballaststoffe sorgen für eine zügige und problemlose Darmpassage und beugen Darmerkrankungen vor. Holen Sie sich also Ihre Ballast- oder Faserstoffe über Gemüse, Salat, Obst und / oder eine [sehr gute und hochwertige Ballast- und Vitalstoffquelle \(siehe im Anhang des E-books\)](#)

Von enormer und leider oft unterschätzter Wichtigkeit ist auch die Tatsache, dass Ihr Kopf eine entscheidende Rolle beim Abnehmen und überhaupt beim allgemeinen Gesundheits- (oder Krankheits-)zustand Ihres Körpers spielt. Unsere Denkmuster (leider oftmals unbewusst, doch indessen genauso wirksam) bestimmen ganz entscheidend den Zustand unseres Körpers.

Wer sich ständig beklagt, dass er erschöpft, müde, krank, antriebslos, dick, hässlich, krank und schwach ist – kurz: allgemein auf dem absteigenden Ast, braucht sich nicht zu wundern, wenn der Körper diese Informationen nach und nach immer stärker auf der materiellen Ebene umsetzt. Er folgt damit nur dem Gesetz, dass unser Bewusstsein unser Sein prägt.

Ohne mentale Fitness und glücklich sein geht also dauerhaft gar nichts. Dankbarkeit statt Meckern und Lebensfreude sind hierbei die elementaren Schlüsselworte. Darum beachten Sie bitte die Mentaltipps und vernachlässigen Sie nicht diesen ganz wichtigen Teil auf dem Weg zu einem gesunden und harmonischen Leben. Programmieren Sie sich und Ihren Körper auf Gesundheit und Wohlbefinden. Ihr Körper wird es Ihnen danken!

MENTAL-TIPPS

Essen Sie zu geregelten Zeiten

Essen Sie langsam und kauen Sie gut. Vermeiden Sie Essen in Verbindung mit Fernsehen, Arbeiten, Lesen, Diskussionen. Unangenehme oder »schwer verdauliche« Themen sollten niemals beim Essen angesprochen werden, Sie fügen Ihrer Mahlzeit damit negative Energien bei.

Sorgen Sie dafür, dass Ihr Essen viele oder alle Farben (rot, gelb, grün, orange, blau...) und Geschmacksrichtungen (süß, sauer, bitter, salzig, scharf...) enthält.

Essen Sie von schön dekorierten, liebevoll angerichteten Tellern. Sie wissen doch, welchen Effekt und welche freudigen »Ahs's und »Oh's« dies in einem guten Restaurant zur Folge hat.

Trinken Sie bereits vor dem Essen Ihre ein oder zwei Gläser Wasser, aber trinken Sie nicht während des Essens.

Trinken Sie keinen Alkohol.

Vergessen Sie nicht Eiweiß mit aufzunehmen, denn dies ist wichtig damit Ihr Gehirn seine Sättigungssignale erhält.

Belohnen Sie sich nicht mit Essen, sondern mit anderen Dingen. Natürlich können Sie sich, sobald Sie zu einem gesunden Körpergefühl zurückgefunden haben oder auf dem besten Weg dahin sind, auch mal mit einem schönen Essen

mit Freunden oder im Restaurant belohnen, aber momentan beim schlank und gesund werden geht es darum den Teufelskreis aus Frust und Essen, noch stärkerem Frust und erneutem Essen als Belohnung oder Trost zu durchbrechen.

Denken Sie nicht mehr ans Abnehmen, **ernähren Sie sich einfach gesund, mit Spaß und Genuss.**

Das Gesetz der Gedanken bewirkt, dass Sie, je mehr Sie ans Abnehmen denken und darüber reden, zunehmen.

Halten Sie sich lieber an unsere Tipps, sehen Sie sich selbst vor Ihrem inneren Auge als gesund, vital und schlank. Bauen Sie eine positive Vorstellung von sich in ihrem Geist auf und der Körper wird sich bemühen, dieser zu folgen, vorausgesetzt Sie schaffen die Voraussetzungen dafür.

STRESS macht DICK und führt zur Übersäuerung im Körper.

Vitalstoffe können der Übersäuerung entgegenwirken und beim Stressabbau helfen.

Entspannen Sie durch richtiges Atmen.

Entspannen Sie durch richtige Körperübungen.

Entspannen Sie durch Bewegung.

Entspannen Sie durch ausreichend Schlaf.

Und hier Rezepte für unsere Suppen:

Startsuppe "für den Anfangsfunken"

Zutaten für 4 Portionen

1 Blumenkohl
1 Kohlrabi
1 Sellerie
1 Zucchini
4 Tomaten
100 g Champignons
1 Zwiebel
2 EL Olivenöl
2 Liter Gemüsebrühe
1 Bund Küchenkräuter
Paprikapulver
ohne Salz

Zubereitung

Den Blumenkohl waschen, putzen und in kleine Röschen teilen. Kohlrabi, Sellerie, Zucchini ebenfalls waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Pilze putzen, häuten und vierteln. Zwiebel schälen und grob würfeln.

Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, die Zwiebel darin andünsten. Die Gemüsesorten dazugeben und mit der

Gemüsebrühe aufgießen. Die Suppe zugedeckt 35 Minuten köcheln lassen.

Die Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, häuten und zerteilen. Nach ca. 25 Minuten zusammen mit den Kräutern zur Suppe geben.

Mit Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.

Schwierigkeitsgrad: einfach

Brennwert pro Portion: 100 kcal

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Gemüsesuppe

Zutaten für 4 Portionen

- 2 Liter Wasser
- 2 Zwiebeln, groß
- 1 Sellerie, mittelgroß
- 1 Kohlrabi
- 1 Bund Möhren
- 2 Stangen Lauch
- 1 Kopf Weißkohl oder Wirsing, klein
- 2 Paprikaschoten, grün
- 1 Knolle Fenchel
- 1 Dose Tomate, geschält (oder selbst 5 Tomaten nach Überbrühen mit heißem Wasser häuten)
- 1 Chilischote, Kerne entfernen!
- 2 EL Brühe (gekörnte Gemüsebrühe),
Instant Kräuter zum Würzen
ohne Salz !

Zubereitung

Das Wasser mit der Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Das Gemüse putzen und kleinschneiden. In die kochende Brühe geben. Zgedeckt ca. 30 Min. sprudelnd kochen. Mit frischen Kräutern nach Geschmack würzen.

Je mehr und je häufiger Sie täglich von der Gemüsesuppe essen, desto leichter und schneller nehmen Sie ab. Die Gemüsesuppe hat in voller Menge nur 400 kcal, liefert aber Vitamine, Mineralien und andere Stoffe, die Stoffwechsel und Fettverbrennung stärken, entslacken und entwässern.

Je schärfer, desto besser. Scharf gewürzte Speisen steigern die Fettverbrennung und damit den Kalorienverbrauch um bis zu 10 %.

Am wirksamsten sind die kleinen roten und grünen Chilis (gibt es als Pfefferschoten oder spanischen Pfeffer frisch im Gemüseladen).

Schwierigkeitsgrad: einfach
Brennwert pro Portion: 100 kcal
Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Magic Soup **"abnehmen und essen"**

Zutaten für 4 Portionen

300 g Weißkohl, grob geschnitten
200 g Brokkoli, in Röschen zerteilt
200 g Fenchel, kleingeschnitten
200 g Möhren in dicken Scheiben
100 g rote Paprika, in Streifen
100 g gelbe Paprika, in Streifen
2 Knoblauchzehen
frische Küchenkräuter
ohne Salz !

Zubereitung

Alle Zutaten waschen, schälen und kleinschneiden und in einen Topf geben und mit ca. 2 Liter Wasser 30 Minuten kochen.

Wenn Sie Biogemüse verwenden, waschen und putzen Sie es ordentlich, aber schälen Sie es nicht!

Nun nach eigenem Geschmack mit Kräutern und Gewürzen abschmecken.

Von der Suppe kann soviel gegessen werden, wie man wünscht.

Schwierigkeitsgrad: einfach

Brennwert pro Portion: 100 kcal

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Provenzalische Ratatouille "Mittelmeerflair"

Schwierigkeitsgrad: einfach
Brennwert pro Portion: 100 kcal
Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

3 Paprikaschoten, rot, gelb, grün
1 Zucchini
1 Zwiebel
1 Aubergine
2 Tomaten
Pfeffer
Knoblauch
Thymian
Rosmarin
ohne Salz!

Zubereitung

Die Paprikaschoten, Aubergine und Zucchini waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebel schälen und grob würfeln. Knoblauchzehen enthäuten und klein zerteilen. Die Tomaten enthäuten und teilen.
Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, die Zwiebel und anschließend den Knoblauch darin andünsten. Die Gemüsesorten dazugeben und andünsten. Mit 2 Liter Wasser auffüllen. Die Suppe zugedeckt 30 Minuten köcheln lassen. Die Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, häuten und zerteilen. Nach ca. 20 Minuten zur Suppe geben.
Mit Pfeffer, Thymian, Rosmarin abschmecken
ohne Salz

Ratatouille ***"exotisch"***

Zutaten für 4 Portionen

1 Paprikaschote, rot
1 Paprikaschote, gelb
1 Paprikaschote, grün
1 Zucchini, grün,
1 Aubergine
1 Mango, reif
1 Fleischtomate, abgezogen, entkernt und gewürfelt
1 Schalotte
25 ml Maracujasaft
Pfeffer
Knoblauch
Olivenöl
ohne Salz !

Zubereitung

Die Paprikaschoten, Aubergine, Zucchini, Mango waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden. Schalotte schälen und grob würfeln. Knoblauchzehen enthäuten und klein zerteilen. Die Fleischtomate enthäuten und in kleine Stücke teilen.

Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, die Schalotte und anschließend den Paprika, die Zucchini und Aubergine darin andünsten.

Mit fein geschnittenem Knoblauch würzen, kurz vor Ende der Garzeit die Tomaten und Mangowürfel zugeben mit Maracujasaft aufgießen und ca. 2 Min. ziehen lassen dann mit 1,75 Liter Wasser auffüllen. Die Suppe zugedeckt 10 Minuten leicht köcheln lassen.
Mit Pfeffer und Kräutern nach Wahl abschmecken.

Schwierigkeitsgrad: einfach
Brennwert pro Portion: 150 kcal
Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Zwiebelgemüsesuppe "à la Curry"

Zutaten für 4 Portionen

4 Frühlingszwiebeln
3 Gemüsezwiebeln
2 Tomaten
1 großer Weißkohl
1,5 große Paprikaschoten, grüne
1 Staudensellerie
1 Bund Petersilie
Currypulver
Chilipulver
Curcuma
Ingwer
Kümmel
ohne Salz!

Zubereitung

Alle Zutaten putzen, waschen, in kleine Stücke schneiden, 15 Minuten in 2 Liter Wasser kochen, anschließend 20 Minuten bei niedriger Hitze garen, nach Geschmack Curry, Chili, Curcuma, Ingwer und Kümmel dazugeben. Ingwer wärmt und aktiviert den Stoffwechsel, Kümmel wirkt der Bildung von Verdauungsgasen entgegen.

Diese Suppe nennt sich auch 7-Tage-Suppe. Man kann sie 7 Tage lang essen, um den Körper zu entschlacken. Sie

können davon essen soviel Sie mögen.

Schwierigkeitsgrad: einfach
Brennwert pro Portion: 100 kcal
Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten





Schritt 4

Nach den 1 bis 3 Wochen, die Sie bei Schritt 3 verweilt sind, dürfen Sie jetzt wieder Kohlenhydrate zu sich nehmen. Seien Sie jedoch klug und bevorzugen Sie die vollständigen Kohlenhydrate, welche eine positive Wirkung auf Ihren Körper haben.

Ersetzen Sie Weißmehl durch Vollkornmehl, geschälten Reis durch Vollkornreis und Nudeln aus weißem Mehl durch Vollkornnudeln. Verwenden Sie statt Zucker Honig, Agavendicksaft, Stevia oder Ahornsirup, und trinken Sie Fruchtsaftschorle statt Limonaden.

Bananen, Trauben und auch Kartoffeln dürfen Sie jetzt wieder genießen, letztere allerdings bitte nicht in Form von Chips, Pommes Frites oder Reibekuschen, sondern »pur«. Übrigens ist es in jeder Hinsicht besser Kartoffeln (bevorzugt aus ökologischem Anbau) mit Schale zu verzehren. Nicht nur- weil wie bei anderen Obst- und Gemüsearten auch - ein Großteil der Vitamine und Mineralstoffe sich direkt unter der Schale verbirgt, sondern auch weil die Kartoffelschale wichtige Enzyme enthält, die dafür sorgen, dass die stärkehaltige Kartoffel bestens verdaut und ihre Nährstoffe optimal vom Körper aufgenommen werden können.

Jetzt aber geht's voller Unternehmungslust weiter mit Schritt 4. Was beinhaltet der?

Was zu befürchten war: Bewegung

Die besten Mittel **um zuzunehmen** sind: Fernsehen, möglichst stundenlang und ohne Unterbrechung, am Computer sitzen und das allseits beliebte - Auto fahren! Alle drei - am besten in Kombination - verhindern zuverlässig, dass Sie sich bewegen. Und ohne Bewegung können Sie nicht abnehmen.

Schade.

Warum eigentlich?

Unser Nervensystem und das Gehirn brauchen Kohlenhydrate zum arbeiten. Menschen, die überwiegend am Schreibtisch arbeiten, merken das daran, dass auch das lange Sitzen hungrig macht und uns irgendwann der Magen knurrt, ohne dass wir mehr als die Finger krumm gemacht haben.

Fett verbrennen hingegen können nur unsere Muskeln. Wer also Fett abbauen will, muss wohl oder übel seine Muskeln und den Kreislauf (Herz!) aktivieren.

Das haben Sie schon versucht und trotzdem weiter zugenommen?

Vielleicht haben Sie sich falsch bewegt. Bewegung funktioniert leider nicht nach dem Motto »viel hilft viel«, jedenfalls dann nicht, wenn Sie unter »viel« eine hohe Intensität verstehen.

Ein Beispiel: Nehmen wir an, Sie setzen sich auf Ihr Fahrrad und radeln begeistert los, was das Zeug hält. Der Effekt wird sein, dass Sie nach kurzer Zeit, also so nach 2 Minuten bis 65 Minuten (hoppla, dann wären Sie aber schon ein Spitzenfahrer à la Tour de France) völlig erledigt und kaputt

sind und sich statt fit und munter wie gerädert und zerschlagen fühlen: Die Muskeln tun weh und belohnen Sie wenig später mit einem Kater, das Herz schlägt bis zum Hals, als wolle es zum Dank für Ihre Anstrengung hinausspringen, und Sie sind schweißgebadet und - Sie haben Hunger. Nicht einfach nur Appetit, sondern wirklich und ehrlich Hunger!

Das ist ganz natürlich, denn bei der Anstrengung, die Sie hinter sich haben, hat der Körper seine wertvollen Vorräte an Kohlenhydraten in Leber und Muskulatur plündern müssen. Diese möchte er nun möglichst schnell wieder auffüllen, und das geht leider nicht über die Fettdepots (die wird er nach der Quälerei erst recht weiter hüten), sondern nur über Nahrung. Und nach dem Prinzip »Vorsicht ist die Mutter der Porzellankeule«, werden Sie sogar etwas mehr Hunger haben als nötig, denn der Grundsatz der Vorratshaltung ist seit vielen Jahrtausenden in unseren Genen verankert und wird dies wohl auch noch eine Weile bleiben - zum Leidwesen vieler Menschen in den Überflussgesellschaften. Diesen Überschuss wird Ihr Körper also speichern, bevorzugt in Hüfte und Bauch.

Mit Ihrer hochintensiven Bewegung zu den besten Absichten haben Sie also leider genau das Gegenteil erreicht von dem, was Sie erreichen wollten. Sie haben ein ganz klein wenig zugenommen. Wenn Sie das öfter machen, nehmen Sie dabei mehr als nur ein ganz klein wenig zu...

Gehen Sie die Sache anders an: Bewegen Sie sich langsam, locker und leicht, dafür aber möglichst lange, gleichmäßig

und ausdauernd. Gehen, tanzen, laufen, schwimmen, spazieren, reiten, walken, Radfahren Sie in einem angenehmen Tempo, in dem Sie sich noch gut unterhalten können - falls Sie es möchten. Ihre Muskeln lernen dabei Fett zu verbrennen (vermutlich haben sie es mit den Jahren **ver**lernt) und die Kohlenhydratspeicher so weit wie möglich intakt zu lassen.

So funktioniert das Abnehmen, probieren Sie es aus!

Bewegen Sie sich relativ lange (mindestens 40 - 45 Minuten), auf jeden Fall ohne Pause, dafür aber mit geringer Intensität. Ihr Puls sollte dabei auf keinen Fall über 125 steigen.

Um dies zu überprüfen, braucht man keinerlei aufwendige, teure technische Geräte. Stattdessen legen Sie einfach zwei Finger auf den Puls am Handgelenk und zählen die Schläge 15 Sekunden lang. Diese Zahl multiplizieren Sie mit vier, so kommen Sie auf eine Minute. Klaro?

Statt sich zum Plaudern beim Kaffeekränzchen zu treffen, bietet es sich an einen Spaziergang durch den Park zu machen und sich dabei zu unterhalten. Ohnehin geht das beim Spaziergang oft viel einfacher und effektiver, da Stresshormone durch die Bewegung abgebaut werden können. Es ist übrigens kein Zufall und auch keine Einbildung, dass oftmals beim Gehen gute Einfälle oder neue Idee geradezu angeflogen kommen. Besonders Männer scheinen das instinktiv zu wissen und gehen zur Freude ihrer Gesprächspartnerin gerne bei schwierigen (Beziehungs-)gesprächen im Wohnzimmer auf und ab oder »rennen« um den Tisch herum, sofern die Räumlichkeiten es zulassen: Die

gleichmäßige, harmonisch schwingende Überkreuzbewegung von Armen und Beinen aktiviert die kreative und die rationale Gehirnhälfte und deren wechselseitigen Austausch. Des Weiteren benötigt Ihr Körper bei der Dauerbewegung viel Sauerstoff (den Sie bei mäßiger Bewegung an frischer Luft ja reichlich haben) und viel Wasser (aber Sie trinken ja jetzt immer genügend), und greift dafür gern auf die Fettdepots zu.

Lassen Sie das Auto wo immer möglich stehen. Wenn irgend möglich, fahren Sie mit Bus oder Straßenbahn zur Arbeit oder gehen Sie zu Fuß zur Arbeit. Sie »verlieren« dadurch vielleicht einiges an Zeit, gewinnen diese aber auf der anderen Seite wieder doppelt und dreifach.

Wie das?

Während Sie zur Bushaltestelle laufen, profitiert Ihr Körper von den Effekten mäßiger, extensiver Bewegung. Das Gehirn wird besser durchblutet, Sie bewältigen ganz nebenbei die Probleme des Tages, Stress wird abgebaut (und vermieden, was im Auto schlecht geht). Sie können Arbeit und Beruf durchdenken, betreiben aktive Erholung und sind dann, morgens am Arbeitsplatz oder abends zu Hause, entspannt und erholt. Vor allem aber - und das ist der Belohnungsbonbon! - steigern Sie durch die mäßige Bewegung Ihren Grundumsatz, und zwar auch dann, wenn Sie inaktiv sind, sogar wenn Sie schlafen. Unglaublich, aber wahr!

Das gleiche gilt für das Fernsehen. Nahezu jede andere Freizeitaktivität erfordert mehr Muskeltätigkeit als das Sitzen

vor der Flimmerkiste. Nebenbei erzeugt Fernsehen Stress durch permanente Anspannung, sogar dann, wenn Sie glauben, sich zu amüsieren. Viele Zeitgenossen bauen diesen Stress durch Essen ab - und bekanntlich nur selten durch Knabbern von Rohkost und Trinken von Wasser. Außerdem entzieht der Fernseher uns systematisch Lebensenergie und macht uns schlapp, träge und lustlos.

Die effizienteste und auch für die Wirbelsäule angenehmste Art der Bewegung ist zu Fuß gehen. Als Steppenbewohner ist der Homo Sapiens darauf eingerichtet, jeden Tag einen Marathonlauf zu absolvieren - nein, nicht in Weltklassezeit und auch nicht am Stück, sondern langsam, locker und leicht und über den Tag verteilt. Kinder wissen das noch, bis man sie in der Schule zum Stillsitzen zwingt. Leider birgt das Joggen für bewegungsarme Menschen jenseits des 35. oder 40. Lebensjahres viele Gefahren, ganz besonders für Übergewichtige. Neueste Studien zeigen zudem, dass es für den weiblichen Körper gänzlich ungeeignet ist.

Die Alternative zum Joggen ist Gehen. Das belastet den Gelenk- und Sehnenapparat nicht so stark. Auch durch zügiges Gehen können Sie Ihren Fettstoffwechsel anwerfen.

Radfahren und Schwimmen sind für Übergewichtige am sinnvollsten und angenehmsten, da das Körpergewicht nicht selbst getragen werden muss und Gelenke und Bewegungsapparat entlastet werden. Außerdem übt das Wasser eine anregende und zugleich entspannende Wirkung auf das Nervensystem aus. Aber Vorsicht beim Radfahren: Dort kann man sich schnell in ein Tempo begeben, wo zu

viele Kohlenhydrate verbrannt werden - mit anschließendem Heißhunger und Ping-Pong-Effekt fürs Gewicht. Also langsam und ausdauernd (lange) radeln und am besten auf einem Rad, das eine Haltung mit gerade aufgerichtetem Rücken zulässt. Oder wie wär's denn mal mit Kanu- oder Kajakfahren?

Also ab heute jeden Tag mindestens 40-45 Minuten GEHEN, gleichmäßiges flottes Tempo und ganz wichtig ohne Pausen und so, dass Sie bequem dabei atmen können. Suchen Sie sich Wege mit Treppen oder bergab und bergauf im Wechsel, in der Stadt oder im Grünen. Wobei grün natürlich zu bevorzugen wäre wegen der besseren Luft. Stören Sie die Umgebungsgeräusche, nehmen Sie doch Ihre Lieblings CD mit (bitte kein Techno!) die zum Gehen passt.

Diese 40 Minuten sind ein tägliches Geschenk an Sie selbst und keine Belastung, sie können vielmehr eine Zeit des Gespräches oder Zeit der Meditation und Selbstbesinnung sein.

Genießen Sie sich selbst!

Und los geht's 40 - 45 Minuten täglich!

Hals- und Beinbruch!

Und wenn das Wetter Ihnen mal ganz übel mitspielen will, wie wäre es mit 40 Minuten dauertanzen in den eigenen vier Wänden, dabei kann jede Menge Energie freigesetzt werden. Wichtig sind dabei nicht die Lautstärke der Musik oder die

Perfektion der Bewegungen, sondern der Spaß und die Bewegungsvielfalt.

So, und jetzt sind Sie an der Reihe.

Integrieren Sie diesen 4. Schritt in Ihren Alltag, in Ihr Leben, in Ihre Gewohnheiten.

Nach 7 Tagen - in denen Sie die Bewegung fest integriert haben, gehen Sie weiter. Oder eben nach 14, 21, 28... Tagen, so wie Ihr persönliches Tempo es erfordert.

Schon gewusst?

DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG SCHÜTZT VOR FALTEN

Richtige Ernährung ist anscheinend auch eines der Geheimnisse einer glatten, zarten Haut. Australische, griechische und schwedische Forscher haben herausgefunden, dass Menschen, die häufig Fisch, Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte und fettarme Milchprodukte zu sich nehmen, weniger Falten haben.

453 Menschen über 70 Jahre wurden für die Studie, die in der Fachzeitschrift »New Scientist« veröffentlicht wurde, nach ihren Ernährungsgewohnheiten befragt. Zusätzlich wurde die Menge und Tiefe der Falten im Gesicht und an den Händen - an Körperarealen, die häufig der Sonne ausgesetzt sind - mittels Mikrofotografie bestimmt.

Wirksam gegen Falten waren demzufolge die Nahrungsinhaltsstoffe Kalzium, Zink, Vitamin C, Magnesium, Phosphor und Eisen. Diejenigen Studienteilnehmer hingegen, die häufig Süßes, Fleisch und Butter verzehrten, hatten die meisten Falten. Ebenso die Menschen, die sich oft der Sonne aussetzten und rauchten.

KRÄUTER UND GEWÜRZE ALS MEDIZIN

Rosmarin und Knoblauch können einer französischen Studie zufolge möglicherweise Krebs verhindern. Wissenschaftler des Institut national de la recherche agronomique (INRA) führten Untersuchungen an Ratten durch, die an einem Frühstadium von Leberkrebs erkrankt waren. Die Ratten erhielten einen Rosmarin-Extrakt, der die Ausbildung der bösartigen Erkrankung behinderte.

Diese so genannte antikanzerogene (vor Krebs schützende) Wirkung wird den im Rosmarin enthaltenen Polyphenolen zugeschrieben, die auch in vielen anderen Pflanzen zu finden sind. Allerdings ist die Dosis bei Rosmarin entscheidend: er wirkt in größeren Mengen giftig. Auch Knoblauch wird eine vor Krebs schützende Wirkung zugeschrieben. Verantwortlich sind die im Knoblauch enthaltenen Schwefelverbindungen, wie z.B. Diallyldisulfid.

Ob die beiden Pflanzen auch beim Menschen und

möglicherweise gegen andere Krebsarten schützen, soll nun weiter erforscht werden. Aber auch Kräuter können wegen ihres hohen Gehaltes an antioxidativen Stoffen wesentlich zur Gesundheit beitragen. Wissenschaftler des U.S. Departments of Agriculture in Beltsville haben 39 verschiedene Kräuter untersucht. Dabei fiel der Oregano besonders positiv auf. Dieser hat den Untersuchungen zufolge eine 42mal höhere antioxidative Aktivität als Äpfel, eine 30mal höhere als Kartoffeln und eine immerhin noch 4mal höhere als Blaubeeren. Ein Esslöffel Oregano wirke genauso antioxidativ wie ein mittelgroßer Apfel. Auch Dill, Pfefferminze oder Basilikum enthalten große Menge an Antioxidantien.

Probieren Sie es einmal mit der ‚Corsicareiki Teemischung‘:

Eisenkraut, Pfefferminze, Rosmarin, Thymian, Bohnenkraut, Basilikum, Fenchel, Majoran
Kräuter frisch pflücken, nach Bedarf kleinschneiden, mit gekochtem Wasser im Teesäckchen aufgießen und 10 Minuten ziehen lassen.

Und noch einmal zurück zum Thema des 4. Schritts, Bewegung:

DER ORANGENHAUT DAVONGEHEN ODER –LAUFEN

Muskeln aufbauen:

Muskeln bringen zwei entscheidende Vorteile im Kampf gegen die Zellulitis: Muskeln verdrängen das Fettgewebe und führen zu einer straffen Silhouette. Außerdem erhöht jedes Gramm Muskulatur den Grundumsatz, den täglichen Kalorienverbrauch. Auch ohne Sport verbrennt die Muskulatur nämlich deutlich mehr Kalorien als die gleiche Menge Fettgewebe. Zudem lässt sich durch gezieltes Krafttraining die Muskulatur besonders an den so genannten Problemzonen aufbauen. Bei alleiniger Diät bleiben die Fettpölsterchen trotz Gewichtsverlust oft an Bauch, Po und Oberschenkeln hängen.

Der Zellulitis davongehen oder –laufen

Ausdauertraining ist eine ideale Ergänzung zum Krafttraining, denn dadurch werden die Fettreserven angegriffen und verbrannt. Um eine möglichst gute Fettverbrennung durch Sport zu erreichen, sollte das Tempo langsam gewählt, dafür aber mindestens 40 Minuten durchgehalten werden. Wer das Training zu schnell angeht, verbraucht vor allem die Kohlenhydratspeicher des Körpers, die Fettreserven hingegen bleiben unberührt. Der ideale Trainingspuls zum Fettabbau liegt bei 120 bis 130 Schlägen pro Minute. Wenn eine kurze Unterhaltung auch während des Trainings möglich ist, ohne ganz außer Atem zu kommen, dann ist das Tempo richtig gewählt.





Schritt 5

Bewusst genießen!

Eigentlich ganz einfach: Ab sofort essen Sie nur noch im Sitzen - und ganz bewusst. Sie achten auf den Geschmack der einzelnen Speisen und auf Ihre eigene Sättigungsgrenze.

Wie & warum:

Sie dürfen essen was Sie wollen, und Sie haben dabei nur auf eines zu verzichten - auf Ablenkung durch Fernseher, Bücher und Zeitschriften, Telefonate.

Wenn Sie essen, essen Sie, und sonst nichts!

Das heißt, wenn Sie alleine essen, essen Sie natürlich schweigend, aber auch wenn Sie in Gesellschaft sind, sollten Sie sich aufs Essen konzentrieren und nicht auf Gespräche. Das bedeutet nicht, dass Sie im Familienkreis stundenlang schweigend alle Ihr Essen in sich hineinschaufeln sollen. Doch der alte Leitsatz »beim Essen wird nicht geredet« hatte nicht nur negativ-autoritäre Hintergründe: Was uns heute weitgehend verloren gegangen ist, ist der Respekt vor der Nahrung, die Dankbarkeit dafür (und auch vor der Arbeit der Köchin oder des Koches!). Hier hat sich in viele Familien ein Teufelskreis eingeschlichen: wenn alle mehr oder weniger desinteressiert ihr Essen herunterzuschlingen und kaum merken, was sie da eigentlich essen, hat die Person, die fürs Kochen zuständig ist, natürlich auch immer weniger Lust dazu und man kann es ihr irgendwann kaum noch verdenken, wenn sie ihre Kochkünste aufs Aufbacken von Tiefkühlpizzen beschränkt. Auch wenn die gemeinsamen Mahlzeiten also zu den wenigen Momenten des Tages

gehören, an denen die Familie Zeit füreinander hat, kann man sich durchaus eine Viertel- oder halbe Stunde am Tisch gönnen, bei der die Mahlzeit die Hauptrolle spielt. Danach ist immer noch Zeit zum Erzählen.

Enorm wichtig - und sträflich vernachlässigt, mit den entsprechenden Folgen! - ist auch die Erkenntnis, dass das, was Sie während des Essen an Energien aufnehmen (Streitgespräche, Problem Diskussionen, Katastrophenfilme, all der negative Mist in den Fernsehnachrichten usw. usw.) sich unmittelbar darauf auswirkt, wie Ihnen die Mahlzeit bekommt. Dies ist ein ganz entscheidender Faktor, der z.B. bei den - durchaus gerechtfertigten - Lobpreisungen der Mittelmeer-Ernährungsweise immer unterschlagen oder vergessen wird: Es ist von großer Bedeutung, in welcher Atmosphäre und Geisteshaltung Sie essen, denn genau der Esprit, in dem Sie Ihre Nahrung zu sich nehmen, wird Sie den ganzen Tag über begleiten.

Dauert es wirklich so lange, den Tisch ein bisschen hübsch zu decken und eine Kerze anzuzünden?

Ist es wirklich so aufwendig, einem Kind die Aufgabe zu übertragen, dies zu tun oder es schauen zu lassen, ob alles Notwendige auf dem Tisch steht, anstatt beim Essen zimal aufzuspringen, weil etwas fehlt oder unter Schuldzuweisungen darüber zu streiten, wer es holen soll?

Was die liebevolle Zubereitung der Speisen betrifft, so hört man oft »ich habe keine Zeit zu kochen«. Eigenartig ist nur, dass die meisten Leute anschließend drei Stunden Zeit zum Fernsehen haben.

Überprüfen Sie ehrlich Ihre Gewohnheiten und schätzen Sie realistisch ein, was sich zum Besseren verändern lässt.

Dass man nicht **immer** Zeit und Lust hat eine Mahlzeit zu »zelebrieren« oder stundenlang in der Küche zu stehen, versteht sich von selbst. Wenn man aber **fast nie** dazu Zeit hat, dann hakt etwas, denn das was Sie essen und wie Sie essen, entscheidet zu einem großen Teil mit, wie lange und in welchem Zustand Sie hier auf der Erde leben werden.

Beobachten Sie Menschen in Ihrer Umgebung: Sie werden feststellen, dass die Tatsache, wie jemand mit Nahrung umgeht, von der Beschaffung bis zur Zubereitung - grundsätzlich genervt und gleichgültig, oder grundsätzlich dankbar und liebevoll - in ganz unmittelbarem Zusammenhang mit seinem körperlichen Befinden steht. Wie sollte jemand, der das nicht achtet, was ihn am Leben hält, gesund und voller positiver Ausstrahlung sein?

Achten Sie auch einmal darauf, welche Menschen bereit sind für gute, gesunde, frische oder »sogar« biologisch angebaute Nahrung etwas mehr Geld auszugeben. Das Argument »dafür hab' ich kein Geld« (besonders gerne von Rauchern verwendet, von Menschen, die regelmäßig Alkohol trinken oder von Leuten, die pro Familie drei Autos besitzen!) zieht nicht! Natürlich muss man finanziell gut stehen, um eine vierköpfige Familie komplett aus dem Bioladen zu ernähren, aber lohnt es sich nicht, für Nahrungsmittel ein bisschen mehr auf den Tisch zu legen? Ob es das wert ist und wie weit Qualität der Quantität (die sich dann in unerwünschten Rettungsringen um die Hüften

legt) vorzuziehen ist, liegt eben im Ermessen jedes einzelnen.

Zurück zu Ihrem Mahlzeitenambiente!

Legen Sie feste Essensplätze fest, etwa die Küche oder die Kantine bei der Arbeit. Wenn Sie etwas essen, dann dort, im Sitzen und ohne Ablenkung oder Nebentätigkeiten.

Auch wenn es - zu Anfang - manchmal kaum auszuhalten scheint, ganz allein mit dem Essen zu sein und man verlegen Löcher in die Luft starrt: Die Mühe lohnt sich.

Atmen Sie tief durch und genießen Sie, was sie essen. Schmecken Sie! Riechen Sie daran! Fragen Sie sich beim Essen hin und wieder: Bin ich eigentlich noch hungrig?

Eine ganz wichtige Rolle kommt hierbei dem Kauen zu. Schlingen Sie nichts nach nur drei-, viermal zerbeißen einfach hinunter. Zerkauen Sie die Nahrung wirklich gründlich (der überwiegende Teil Ihrer Zähne ist nur dazu da!) und unterscheiden Sie dabei die verschiedenen Geschmacksrichtungen: süß, salzig, scharf, bitter und sauer. An welcher Stelle Ihrer Zunge schmecken Sie den jeweiligen Geschmack? Welchen mögen Sie besonders? Welchen mögen Sie gar nicht? Achten Sie auch hierbei auf Ausgewogenheit: alle 5 sollten im Laufe der Woche vertreten sein.

Der Hintergrund: **Wer bewusst genießt, isst langsamer und ist nicht nur schneller satt, sondern auch zufriedener.**

Genuss funktioniert nur mit Ruhe und Aufmerksamkeit; man könnte auch sagen: mit Respekt. »Ich muss mal eben schnell was essen« und dabei genießen - das geht nicht. Das Ergebnis: Unzufriedenheit und Heißhunger. Übrigens sollte man die Worte »schnell« und »rasch« sowieso aus seinem Vokabular streichen. Meinen Sie wirklich, dass Sie am Ende des Tages mehr Zeit übrig haben, wenn Sie ständig »schnell mal eben telefonieren«, »schnell zum Bäcker gehen oder zum Briefkasten gehen« oder »schnell unter die Dusche springen«?

Jetzt kommt eine ganz besondere Übung für Sie:

Sinne schärfen

Suchen Sie sich jeden Tag ein Lebensmittel aus, das Sie richtig im Mund zergehen lassen, lutschen wie einen Bonbon oder zu Brei kauen ... Wie riecht, schmeckt, fühlt es sich an? Mag ich die Speise? Oder mag ich sie überhaupt nicht? Vielen Menschen fällt dabei auf, dass sie die sehnige oder faserige Beschaffenheit von Fleisch eigentlich widerlich finden und dieses nur »dank« fetter Soßen oder halbzerkauertem Schlucken einigermaßen herunterbringen. Gerade Kinder werden da leider oft gezwungen, sich über ihren gesunden Instinkt hinwegzusetzen und das angeblich ach so gesunde Fleisch in sich hineinzuwürgen.

Ziel:

Mit dieser Aufgabe können Sie gleich zweierlei erreichen. Sie lernen nicht nur (wieder) in Ruhe zu genießen und zu schmecken, sondern Sie registrieren auch, wie viele Kleinigkeiten sonst unbeachtet in Ihrem Magen landen. Außerdem werden Sie, wenn Sie das Essen im Sitzen ab

sofort beibehalten, schlicht und einfach weniger essen, sich aber anschließend gesättigter und zufriedener fühlen.

So, und jetzt ist es wieder an Ihnen all das mit viel Spaß und Freude umzusetzen.

Integrieren Sie diesen 5 Schritt in Ihren Alltag, in Ihr Leben, in Ihre Gewohnheiten.

Nach 7 Tagen - in denen Sie diese neue Angewohnheit verinnerlicht haben, gehen Sie dann über zum 6. Schritt (ansonsten gönnen Sie sich eine Zusatzwoche, Sie verlieren nichts dabei!).

Nicht nur **was** ich esse, sondern auch **wie** ich esse, ist Bestandteil bewusster Ernährung. Im Zen-Buddhismus heißt bewusstes Essen, dass mit einem konzentrierten Geist gegessen wird. Jede Geste wird dabei sorgfältig ausgeführt, jeder Bissen bewusst geschmeckt und mit Bedacht gekaut. Jede Mahlzeit ist eine Art Zeremonie. Die Speisen werden schweigend zu sich genommen, das Bewusstsein ist dabei vollständig auf den Vorgang des Essens gerichtet. Schweifen die Gedanken beim Essen ab, so bringt man sie einfach wieder ins Hier und Jetzt zurück - zum bewussten Genießen der Mahlzeit.

Auch nach dem Ayurveda, dem ältesten bisher bekannten Medizinsystem der Erde, sollte beim Essen auf Ablenkung verzichtet werden. Der Geist soll sich ganz auf den Geschmack der Nahrung richten und die Speisen sollten mit Hingabe genossen werden. Neben der Konzentration spielen auch regelmäßige Essenszeiten eine wichtige Rolle.

Zu den Grundregeln der ayurvedischen Ernährung gehört es, die schwerste Mahlzeit um die Mittagszeit zu essen, weil dann das Agni (das Verdauungsfeuer) am stärksten ist. Die meisten Speisen werden gekocht, da warme Mahlzeiten als besser verdaulich gelten.

Tipps für eine ayurvedisch orientierte Ernährung:

In ruhiger Umgebung essen und die Speisen genießen. Während der Mahlzeiten nicht lesen, fernsehen und auch nur wenig sprechen.

Erst essen, wenn man hungrig ist und die letzte Mahlzeit vollständig verdaut ist.

Mittags die Hauptmahlzeit einnehmen, abends nur leichte Kost zu sich nehmen und vor allem nicht zu spät essen. Alkohol, Kaffee und kohlen säurehaltige Getränke vermeiden. Eiskalte Getränke und Speisen meiden, da sie die Verdauungskraft schwächen.

Alle Speisen frisch zubereiten. Fertig gekochte Speisen nicht ein zweites Mal aufkochen oder erwärmen.

Immer auf beste Qualität bei Nahrungsmitteln achten.

Die Nahrung sollte möglichst warm sein.

Honig möglichst nicht erhitzen, da er dann Körpergifte und Schlacken erzeugt.

Geistige Sammlung vor dem Essen hilft der Verdauung; ebenso wichtig sind regelmäßige Essenszeiten und Konzentration auf die Nahrungsaufnahme.

Den Magen nur zu drei Vierteln füllen.

Speisen in gelöster und fröhlicher Atmosphäre zubereiten. Denn: Ein glücklicher und zufriedener Koch fügt dem Essen positive Energien bei und schafft glückliche und zufriedene Esser. Der Ausdruck »mit Liebe gekocht« kommt eben nicht von ungefähr!





Heute der 6. Schritt

Hoppla, da sind Sie ja auch wieder oder besser gesagt immer noch dabei, fein! Ich freue mich, Sie auch beim nächsten Schritt willkommen heißen zu können.

Denken Sie bitte daran, den ersten Schritt (Wasser), den zweiten Schritt (Obsttag), den vierten Schritt (40-45 Minuten Dauerbewegung) und natürlich den fünften Schritt (bewusstes Genießen) auch weiterhin anzuwenden.

Mehr Salate, Kräuter und Gemüse

Au weia! So was musste ja kommen, so was hatten Sie schon befürchtet?

*Nun denn: ab dieser Woche: **DREI Portionen Salate und Gemüse am Tag!***

*Die haben kaum Fett und Kalorien - vorausgesetzt Sie lassen die beim Obsttag genannten Ausnahmen weg - dürfen also ohne Begrenzung gegessen werden.
Nebeneffekt: Sie essen weniger Fettes und Süßes.*

Falls Sie bisher zu den Salat- und Gemüseuffeln gezählt haben, so haben Sie bitte ein wenig Geduld mit sich selbst! Sie werden vielleicht nach »Stärkerem« lechzen, also auf den ersten Biss Geschmacksintensiveres wie Salznüsse und Gummibärchen. Das liegt daran, dass - sorry! - Ihre

Geschmacksnerven abgestumpft sind. Mit zunehmender Änderung Ihrer Ernährungsgewohnheiten werden diese sich freudig wieder umstellen und dann auch Salate wieder als lecker und Gemüse als schmackhaft empfinden. Wenn Sie sich mit einzelnen Sorten absolut nicht anfreunden können, so lassen Sie diese weg, es gibt ja genug Auswahl. Vielleicht macht es Ihnen auch Spaß, einfache Genüsse aus Ihrer Kindheit wiederzuentdecken.

*Sind ein selbst gemachter Gemüseeeintopf mit vielen frischen Kräutern, **frische** grüne Bohnen mit **neuen** Kartoffeln (Klar! Kartoffeln sind Gemüse und sehr gesund, aber nicht als Pommes Frites und Chips!) und ein wenig Butter oder Öl oder auch schlicht Pellkartoffeln mit Kräuterquark nicht den ganzen Fabrik-Fertiggerichten vorzuziehen? Und nun sagen Sie bitte nicht, dass die Zubereitung Sie zeitlich oder intellektuell überfordert...*

Je besser, frischer und gesünder Ihr Gemüse, Kräuter und Salate, umso mehr Gesundheit und Leben schenken Sie sich damit, denn Sie nehmen ja einen Großteil Ihrer Energie mit der Nahrung auf. Tote, energielose Nahrung kann Ihnen unmöglich Lebenskraft schenken, wie soll das funktionieren? Wenn Sie schlechte, giftige, ausgelaugte, angefaulte, tote Nahrung aufnehmen, so ist es kein Wunder, wenn diese mehr Kraft kostet als schenkt. Drastisch ausgedrückt wäre das dann eher 'Müllverwertung' als LEBENSmittelaufnahme.

Wieweit und wie viel Fleisch Sie essen mögen, ist natürlich Ihnen überlassen. Sie sollten aber einmal in Erwägung ziehen, ob und wie oft Sie es noch essen würden, wenn Sie das Tier dafür selbst bewegungsunfähig machen, schlachten, ausweiden und zerlegen müssten. Noch wichtiger ist der

Aspekt, dass Sie über die materielle Substanz des Fleisches, welches Vitamine, Pestizide, Mineralien, Antibiotika, Spurenelemente, Hormone und vieles mehr enthält, auf der nicht stofflichen Ebene auch Schmerz, Leid, Hoffnungslosigkeit, Aggression, Verzweiflung und Todesangst des betreffenden Tieres - kurz: alle Empfindungen, die es im Laufe seines Lebens und im Angesicht des Todes gespürt und somit in seinem Körper gespeichert hat - in sich aufnehmen. Weiß man um diese Zusammenhänge, werden viele unerfreuliche Entwicklungen in unserer Zivilisation mit einem Mal viel klarer und verständlicher.

Vegetarisch leben - Vorteile einer fleischlosen Ernährung

Wie & warum:

Salate, Kräuter und Gemüse sind nicht nur reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen, sondern auch an so genannten sekundären Pflanzenstoffen. Das sind verschiedene organische Stoffgruppen mit positiven Auswirkungen auf die Gesundheit: Karotinoide oder Anthozyane beispielsweise wirken antioxidativ und schützen dadurch vor Krebs und Zellalterung. Andere Stoffgruppen (wie Bitterstoffe) regen die Ausscheidungsorgane an. Außerdem enthalten sie nahezu kein Fett, dafür sättigende Kohlenhydrate und einen hohen Wasseranteil - wenn man etwas als Fitmacher bezeichnen kann, dann Salate, Kräuter und Gemüse.

Ihr Ziel ist es also ab jetzt, täglich über den Tag verteilt

insgesamt **DREI Portionen** Kräuter, Gemüse und Salat zu sich zu nehmen. Wie groß die Portionen sind, liegt ganz in Ihrem Ermessen. Zu entscheiden ob eine Gurke bereits eine Portion ist, sei Ihnen überlassen. (Ein Radieschen ist jedenfalls keine...) Verwenden Sie bitte für Ihre Salate keine Mayonnaise und Ähnliches wie chemiegesättigte Fertigsoßen - Es ist überhaupt unschön, das zarte Aroma der verschiedensten Salatarten mit Derartigem zu ertränken. Wie wäre es mal wieder mit Rapunzel, also Feldsalat, Spinat, Brunnenkresse oder Kapuzinerkresse als Beimischung oder mit der unter dem italienischen Namen wieder salonfähig gewordenen Rauke (Rucola!)?

Kennen Sie Melde? Neinnein, nicht Molde (oder Nolde?). Melde...

Ein guter Salat braucht keine fetttriefenden Saucen, um zu schmecken. Am besten geeignet sind neben Naturjogurt mit Kräutern immer noch Öl mit Essig oder Zitronensaft oder auch nur Öl, falls Sie Essig nicht mögen oder nicht vertragen. Voraussetzung für einen gelungenen Salat ist natürlich, dass Sie nicht einfach nur immer einfallslos dasselbe Öl darübergießen: für würzig-scharfe Pflücksalate sind natürlich am besten die verschiedenen Nussöle geeignet. Sehr kräftige Sorten, wie z.B. Chinakohl, vertragen gut ein wenig Himbeeressig mit Sesam- oder Sonnenblumenöl. Ansonsten ist die Kombination Olivenöl mit Balsamicoessig nach wie vor unschlagbar für viele Blattsalate. Und wenn Sie überlegen, wie lange Sie eine Flasche Essig oder Öl benutzen, ist es wirklich Sparsamkeit an der falschen Stelle, dort zu Billigprodukten zu greifen. Für Ihr Auto kaufen Sie doch sicher Markenöl oder das vom

Hersteller empfohlene Öl, damit es gut läuft und der Motor keinen Schaden nimmt, oder...?

Übrigens: Manche Gemüsesorten wie Paprika oder Zwiebeln sind gedünstet besser verträglich, falls Sie einen empfindlichen Magen haben.

Was Tiefkühlgemüse betrifft, so ist es nicht zu empfehlen, aber besser als gar keines. Vom total zerkochten und in Chemie eingeweichten Dosengemüse hingegen ist völlig abzuraten: Außer Zucker und Salz tummeln sich in den Dosen jede Menge künstliche und chemische Zusatzstoffe zum Färben und Haltbarmachen. Zudem enthält das Dosengemüse nur noch einen verschwindend geringen Bruchteil der ursprünglich im Gemüse enthaltenen Vitamine.

Berücksichtigen Sie bitte auch, dass wenn Sie **Listen** mit Vitaminangaben und -werten vor sich haben, dort immer von **frischem** Gemüse ausgegangen wird! Wenn also die empfohlene Tagesmenge einer Gemüseart bei 100 Gramm liegt, so müsste man von Dosengemüse mindestens ein Kilo essen. Guten Appetit...

Von Ihren fünf Salat- und Gemüseportionen abgesehen, essen Sie ansonsten ganz normal alles was Sie möchten, also worauf Sie Appetit haben und was Sie meinen, was Ihrem Körper gut tut.

Ziel:

Fitmacher ersetzen Dickmacher.

Sie dürfen zudem größere Mengen essen, ohne auf Kalorien zu achten. Ein ganz wichtiger Punkt ist hierbei das Kauen: Es

gibt viele Menschen, die sich auch nach einer reichhaltigen, kalorienreichen Mahlzeit nicht wirklich satt fühlen bzw. zwar körperlich eigentlich satt, aber nicht wirklich gesättigt, also zufrieden sind.

Das ist ganz normal und muss gar keine psychischen Gründe haben, falls man nämlich nicht genug Komponenten in seine Mahlzeiten einbaut, die wirklich gründlich gekaut werden müssen. Unsere Zähne (oder unser Gebiss...) wollen arbeiten, ebenso wie unsere Muskeln, der Mensch ist seit Jahrtausenden darauf angelegt, seine Nahrung zu zerkauen und nicht wie ein Hund herunterzuschlingen (daher haben wir Mahlzähne als Backenzähne!) und wenn dieser Aspekt außer acht gelassen wird, fehlt oftmals der Sättigungseffekt trotz ausreichender Nahrungsaufnahme.

Total weichgekochte (um nicht zu sagen zerkochte...) Speisen, winzig klein geschnittene Zutaten, so dass sich kaum noch die einzelnen Bestandteile auf dem Teller ausmachen lassen, sondern nur noch ein faseriger Haufen, Breie (auch wenn Sie heute vornehm als Pürees daherkommen), Suppen, Toast und sonstiges »Wattebrot« sind eigentlich Kleinkind- oder Krankennahrung oder waren früher den Alten vorbehalten, wenn diese nun noch einen einzigen Zahn im Mund hatten. Natürlich ist prinzipiell nichts gegen diese Nahrungszubereitungen einzuwenden, doch wer diese überwiegend zu sich nimmt oder sich gar auf sie **beschränkt**, braucht sich nicht zu wundern, dass er unbefriedigt vom Tisch aufsteht.

Achten Sie einmal bei Menschen in Ihrer Umgebung darauf. Wer als gesunder Erwachsener immer nur Nahrung zu sich

nimmt, die er saugen, lutschen, schlürfen oder hinunterspülen kann, dem wird nicht selten auch in anderen Lebensbereichen der nötige Biss fehlen und die Bereitschaft oder Fähigkeit, auch mal mit größeren Brocken fertig zu werden...

Aber Achtung: große Rohkost-Portionen am Abend sind schwer verdaulich, vor allem wenn nicht genug Zeit zwischen dem Abendessen und dem Schlafengehen liegt. Außerdem kann es sein, dass ihr Magen und Verdauungstrakt sich erst nach und nach wieder an die Verarbeitung roher Nahrung gewöhnen müssen, wenn sie diese bisher kaum oder gar nicht zu sich genommen haben. Also: Geduld und hören Sie auf die Signale Ihres Körpers und nicht auf die Anordnungen Ihres Kopfes.

Falls Sie sich häufig nach dem Essen nicht wirklich satt fühlen - obwohl Sie alle bisherigen Hinweise umgesetzt haben - so kann dies noch einen anderen Grund haben: Möglicherweise ernähren Sie sich zu einseitig - immer nur Chicorée als Salat, immer nur Lauch als Gemüse, immer die gleichen Lieblingsspeisen, wenn Sie kochen oder essen gehen - und Ihr Körper signalisiert weiterhin Hunger, um Ihnen verzweifelt klarzumachen, dass da etwas fehlt, dass er dringenden Bedarf hat an einem oder mehreren Vitaminen oder Mineralien. Dann sollten Sie Ihre Nahrungspalette erweitern, denn Überernährung bei gleichzeitiger Mangelernährung ist heutzutage leider weit verbreitet. Durch jahrelange Ernährungssünden oder Genussmittelmisbrauch können wichtige Depots Ihres Körpers erschöpft sein. In gravierenden Fällen kann eine Blutuntersuchung wertvolle Hinweise geben.

Eine wichtige Hilfsregel hierzu: Multicolore!!! Schauen Sie, dass möglichst alle Farben in Ihrer Nahrung vertreten sind (natürlich nicht bei jeder einzelnen Mahlzeit, sondern insgesamt!). Je breiter nämlich das Farbspektrum auf Ihrem Teller, desto mehr Auswahl an

Mikronährstoffen und Spurenelementen gönnen Sie sich. Dass damit keine Farbstoffe, sondern die natürliche Färbung der Nahrungsmittel gemeint ist, versteht sich hoffentlich von selbst.

Wichtig für Frustesser und Menschen mit Eßstörungen:

Manchmal muss man sich einfach »etwas zwischen die Zähne schieben«, auch wenn einem glasklar ist, dass dieses Bedürfnis nicht vom Körper ausgeht (der oftmals viel lieber etwas ganz anderes möchte, wie zum Beispiel Bewegung oder Zärtlichkeit). Greifen Sie dann zu Schokoriegeln und Chips, so beginnt sehr schnell ein Teufelskreis aus noch mehr essen, noch mehr Frust, ganz an seiner Aufgabe verzweifeln und gar nichts mehr machen (falls man aus Frust angesichts einer (scheinbar nicht) zu bewältigenden Aufgabe in die Küche gegangen ist) und sich total in eine »Jetzt-ist-eh-alles-egal-Stimmung« hineinfallen lassen. Das wird Ihnen nicht passieren, wenn Sie sich dann lieber auf Kohlsalat oder (möglichst rohes) Gemüse stürzen.

Was den Appetit auf verschiedene Sorten betrifft, so lassen Sie sich nicht irritieren, falls Ihnen gar nicht nach der immer gepredigten Vielfalt zumute ist: Ihr Körper weiß, was er braucht, sofern er nicht bereits total degeneriert ist. Wenn

Sie eine Zeitlang überwiegend Appetit auf Kohl oder nur auf Wurzelgemüse oder nur auf Kartoffeln (**Kartoffeln**, nicht Pommes frites!) haben, so können Sie davon ausgehen, dass Ihr Körper weiß was er tut und bestimmte Stoffe braucht, die in genau diesen Nahrungsmitteln in genau dieser Zusammensetzung enthalten sind. Dieser Instinkt ist bei Kindern und Kranken oft zu beobachten und wird meist nicht akzeptiert, leider, oder Kindern sogar systematisch ausgetrieben.

(Sollte ein Kind allerdings nur Appetit auf Eis und Schokoladentorte haben, so hat das andere Gründe...)

Denken Sie daran, dass die Menschen in unseren Breiten früher monatelang nur ganz wenige Feldfruchtsorten zur Verfügung hatten und trotzdem gesünder waren als wir. Wir haben heutzutage immer mehr mit Mangelerscheinungen zu tun, trotz eines überwältigenden Nahrungsmittelangebots und obwohl die Regale der Supermärkte vor lauter Vielfalt und Exotik fast zusammenbrechen.

Nebenbei bemerkt: Viele Menschen entwickeln im Zuge der Veränderung ihrer negativen Ernährungsgewohnheiten oder auch nach einer Fastenkur einen ungewöhnlichen Appetit auf Kartoffeln. Und wirklich, die simplen und so oft verkannten Kartoffeln sind eines der gesündesten Nahrungsmittel überhaupt. Leider erfahren sie immer noch nicht die Wertschätzung, die sie verdienen und kommen allzu oft nur in industriell verarbeiteter und damit entwerteter Form (die dann auch noch als »veredelt« bezeichnet wird...) auf den Tisch. Dabei sind sie nicht nur das, was man bei Kleidung als *basic* bezeichnet, sondern zudem auch noch basisch und damit bestens geeignet,

unsere zumeist völlig übersäuerten Körper wieder ins Lot zu bringen.

Übrigens, was das Säure-Basen-Gleichgewicht im Körper betrifft, ist die Einteilung der Lebensmittel in solche, die basisch wirken - die wir also bevorzugen sollten - und denen, die Säure bildend im Körper wirken, nicht so einfach wie es auf den ersten Blick scheint: So sind beispielsweise Süßigkeiten wahre Säurebomben, wogegen Zitrusfrüchte erstaunlicherweise basisch wirken. Verzweifeln Sie nicht angesichts dieser scheinbaren Widersprüche, In einem späteren Schritt erhalten Sie eine dementsprechende Liste.

Ganz wichtig! Nehmen Sie nur maximal 3 Mahlzeiten pro Tag zu sich. Lassen Sie zwischen den Mahlzeiten ausreichend Zeit damit der Magen sich leeren kann. Bei Obst ca. **1-2 Stunden**, bei Gemüse, Salaten, Getreide ca. **4 Stunden**, bei Mischkost mit tierischen Eiweißen (Fleisch, Wurst, Käse, Milch, Quark, Butter, Sahne) **8 Stunden**. *Mehr dazu können Sie von Ihrem Ernährungskoach nach Schritt 12, oder unter www.vital99plus.com erfahren.*

So und jetzt sind Sie wieder dran. Integrieren Sie auch diesen 6. Schritt in Ihren Alltag, in Ihr Leben, in Ihre Gewohnheiten du steuern sie somit in großen Schritten auf die Halbzeit zu!

Nach den nächsten 7 Tagen - in denen Sie die Neuerung fest übernommen haben, gehen Sie dann über zum 7. Schritt.





hallo liebe Gesundheitsfans, willkommen bei **Schritt 7,**

bestimmt fühlen Sie sich inzwischen schon viel selbstbewusster und vitaler und auch die ersten Kilos sind sicherlich schon dahingeschmolzen. Schön, dass Sie dank der ersten Erfolgserlebnisse auch nach der sechsten, siebten oder achten Woche nicht aufgegeben haben. Herzlichen Glückwunsch. Weiter so!

Vor dem Weitergehen vergewissern Sie sich bitte selbst, ob Sie die ersten fünf Stufen wirklich in- und auswendig kennen und täglich anwenden, denn wenn Sie diese nicht umsetzen, kann das Ganze nicht klappen und es hat wenig Sinn mit dem nächsten Schritt zu beginnen. Lassen Sie sich Zeit und gehen Sie in Ihrem eigenen Tempo vor, Rom ist auch nicht an einem Tag erbaut worden (und auch nicht an einem Tag untergegangen...)

1.Schritt ?

2.Schritt ?

(3.Schritt) Genau, der war nur vorübergehend von Gültigkeit.

4.Schritt ?

5.Schritt ?

6.Schritt ?

Hurra! Sie haben keinen vergessen und halten sich an alle. Zumindest meistens. Halten Sie sorgfältig in Ihrem Tagebuch fest, welche Schritte Sie wie leicht und wie gut umgesetzt haben und bei welchen

es (noch) hapert. Zögern Sie nicht, sich eine Zusatzwoche für einen Schritt zu genehmigen, wenn Sie glauben oder fühlen, dass dieser noch nicht ausreichend verankert ist. Ansonsten könnten Sie sich überfordern und zu einem späteren Zeitpunkt alles hinschmeißen, und das ist nicht der Sinn der Sache. (Ein Kind lernt ja auch nicht Fahrrad fahren, bevor es sicher laufen kann.) Einige Verlängerungswochen hingegen schaden gar nichts, Sie haben ja Zeit. Und lassen Sie sich nicht von gelegentlichen kleinen Misserfolgen entmutigen und aus der Bahn werfen! Ein paar Mal stolpern hat noch niemanden davon abgehalten, das Ziel zu erreichen, im Gegenteil, aus jedem Hindernis kann man etwas lernen.

Nun also:

Fühlen Sie sich wohl, lieben Sie sich.

Ab dieser Woche: Schenken Sie sich täglich zwischen 10 und 15 Minuten in Ruhe, in denen Sie ganz bei sich sind.

Das kann zu welcher Zeit auch immer sein. Wichtig ist, schenken Sie sich diese Zeit mit und für sich selbst...

»Ach, das ist so was wie autogenes Training oder sogar Meditation. Das kann ich nicht, das brauch' ich auch nicht, da bin ich nicht der Typ für und davon werd' ich ganz bestimmt nicht dünner«.

Falsch! Aber trotzdem Bravo, Ihr Ego ist nicht untätig, wie Sie sehen... Lassen Sie sich nicht von diesem ach so schlauen Stimmchen aus Ihrem Kopf weichklopfen und dazu

veranlassen, diesen Schritt zu übergehen. Legen Sie Entschlossenheit an den Tag. Sie entscheiden wo's langgeht!

Legen Sie sich bequem und entspannt hin. Legen Sie Ihre rechte Handinnenfläche auf Ihr Herz (Herzchakra, ganz wichtig und wohltuend!) und die linke Handfläche auf Ihre Thymusdrüse (ungefähr eine Handbreit unter dem Halsansatz).

Bleiben Sie 10 - 15 Minuten in dieser Position.

Sagen Sie dabei leise oder in Gedanken zu sich selbst die nachfolgenden Sätze.

Wiederholen Sie jeden Satz dreimal, bevor Sie mit dem nächsten beginnen.

Solange Sie die Sätze noch nicht auswendig können, lesen Sie sie ab. Lernen Sie diese aber so bald wie möglich auswendig.

Nein, das ist keine besonders schwierige oder gar unlösbare Aufgabe, sondern eine, zu der jeder Erstklässler in der Lage ist. Sie erfordert nur ein wenig Achtsamkeit und Konzentration, und so können Sie gleich testen, wie es um diese bestellt ist. Das angeblich »schlechte Gedächtnis« hat nämlich zu 95% mit mangelnder Aufmerksamkeit und Desinteresse zu tun oder damit, dass man sich von Anfang an mit »das kann ich nicht, das konnte ich noch nie, das hat sowieso keinen Zweck...« selbst auszählt.

Damit es Ihnen leichter fällt, können Sie die Sätze in Gedanken nach Ihrer ganz persönlichen Logik miteinander

verknüpfen, z.B. **weil** ich glücklich bin und Glück habe, bin ich fröhlich und **daher** kann ich mich anderen liebevoll zuwenden.

Bauen Sie sich solche Eselsbrücken, um sich die Reihenfolge einzuprägen! Irgendwann können Sie die Sätze dann buchstäblich im Schlaf!

Ich liebe
Ich glaube
Ich vertraue
Ich bin dankbar
Ich bin mutig

Ich bin demütig
Ich bin tolerant
Ich bin bescheiden

Ich bin glücklich
Ich habe Glück
Ich bin fröhlich

Ich wende mich anderen voller Liebe zu

Ich glaube an und vertraue auf meine Zukunft
Ich bin sicher

Meine sexuellen Energien sind ausgewogen

Ich bin von Grund auf rein und gut
Ich bin es wert geliebt zu werden

Ich lasse die Vergangenheit los
Ich bin großzügig
Ich bin entspannt

Mein Herz ist voller Vergebung

Ich bin zufrieden

Ich bin ruhig

Ich bin hoffnungsfroh
Ich bin leicht und beschwingt

Ich bin voller Freude
Ich hüpfе vor Freude

Ich bin ausgeglichen
Ich bin friedlich

Ich liebe
Ich glaube
Ich vertraue
Ich bin dankbar
Ich bin mutig

Meine Lebensenergie ist hoch.
Ich bin voller Liebe.

Ziel:
Vertiefen Sie sich in den Inhalt eines jeden Satzes. Leiern

Sie ihn nicht herunter, sondern fühlen Sie seine Kraft, seine Wirkung, seine Emotion.

Sie **sind**, was Sie sagen. Sie **werden** zu dem, was Sie sagen.

Fühlen und genießen Sie, wie der Inhalt des Gesagten Ihren Körper und Ihr Bewusstsein durchströmt, wie er Sie ganz erfüllt. Sie **werden** zu diesem Satz, zu seinem Inhalt, statt ihn einfach nur abgetrennt von sich zu denken.

Experimentieren Sie mit dem Unterschied, den es macht, ob Sie die Sätze laut oder in Gedanken durchgehen! Interessant, nicht?

Was soll das Ganze und weshalb gerade diese Sätze?

Sie wirken energetisierend und stimulierend auf alle Organe. Sie helfen Ihrem Körper seine Selbstheilungskräfte zu aktivieren und Dinge im Körper in Ordnung zu bringen, die im Argen liegen. Auf der psychischen Ebene sorgen sie für Kraft, Selbstsicherheit und Ausgewogenheit. Zudem bilden sie ein wertvolles Gegengewicht zu der Flut an Negativem, der wir nur bedingt ausweichen können.

Dazu gehören auch die negativen Aussagen über unsere Person, mit denen wir uns - laut oder leise und oftmals, ohne es überhaupt bewusst wahrzunehmen - täglich selbst verletzen

(»Ich alter Esel, was hab' ich da wieder für Mist gemacht...«
»So was Blödes, das kann auch nur mir passieren«, »Ich bin aber auch wirklich zu dämlich...«)

In dem Maße, wie Sie sich mit Ihren neuen Sätzen selbst gut und liebevoll behandeln, werden Sie sich der alten Muster bewusst und können sie schrittweise hinter sich lassen.

Wichtig: Alle vorhergehenden Schritte (außer Nr. 3) behalten Sie bei. Sie freuen sich über die neu erworbenen Verhaltensweisen und vertiefen diese laufend weiter.

Lassen Sie sich nicht aus der Ruhe bringen von Sprüchen aus Ihrer Umgebung. Beobachten Sie gelassen, wer Sie unterstützt, wer sich mit Ihnen über Ihre Fortschritte freut, und wer Sie behindert und Ihnen Steine vor die Füße wirft. Ziehen Sie Ihre Schlüsse und gegebenenfalls Konsequenzen daraus.

Sauer macht fit! Sauerkraut - das ideale Gemüse

Früher versorgte der Weißkohl, und das daraus auf traditionelle Art und Weise hergestellte Sauerkraut, gerade in den Wintermonaten die Menschen mit den nötigen Vitaminen und Mineralstoffen. Denn Sauerkraut galt nicht nur als hervorragender Lieferant von Vitamin B, C und K, sondern war auch für sein Kalium, Kalzium, Eisen und seinen vielen Ballaststoffe beliebt.

Schon die Griechen und Römer schätzten das wohltuende Kraut mit seinem unverwechselbaren Aroma. In Deutschland kultivierten zunächst Mönche im Mittelalter den Anbau von Weißkohl, den sie als Crut bezeichneten. Die industrielle

Herstellung heute ist zwar moderner, dennoch ist das Produkt das gleiche geblieben

Gesundes und kalorienarmes Gemüse

Milchsäurebakterien beugen nicht nur Fäulnisprozessen im Sauerkraut vor, sondern wirken beim Menschen in vielfacher Hinsicht gesundheitsfördernd. Sie wirken wie Brottrunk oder Joghurt **probiotisch**, indem sie die Darmflora stabilisieren, die nützlichen Darmbakterien schützen und die schädlichen bekämpfen. Die blähenden Substanzen aus dem Weißkohl reduzieren sich durch die Gärung, so dass das Sauerkraut an Bekömmlichkeit gewinnt. Die enthaltenden **Ballaststoffe** entfalten eine nicht weniger wichtige Wirkung im Darm. Sie sättigen zum einen und sind für eine geregelte Peristaltik und somit für eine gute Verdauung nicht wegzudenken. 200 g Sauerkraut enthalten 5 g sättigende Ballaststoffe und decken bereits zu 40 Prozent den täglichen empfohlenen Vitamin C-Bedarf. Sauerkraut mit seinem **Vitamin C** galt in früheren Seefahrerzeiten nicht umsonst als Skorbut vermeidendes Gemüse. Vitamin C stärkt die Abwehrkräfte und wirkt als wichtiges Antioxidant krebsauslösenden Nitrosaminen entgegen. Insbesondere für Veganer stellt Sauerkraut eine bedeutende **Vitamin B12** Quelle dar, dass sich während der Lagerung und Gärung bildet und sonst überwiegend in tierischen Lebensmitteln enthalten ist.

Zudem verbessert die Milchsäuregärung die **Aufnahme von Eisen**. Die Verfügbarkeit ist in der Regel aus tierischen

Nahrungsmitteln besser als aus pflanzlichen - die Eisenaufnahme aus Sauerkraut gleicht aber der von Fleisch.

Obwohl die sekundären Pflanzenstoffe aus dem Kohlgemüse keinen direkten Nährwert versprechen, sind sie dennoch gesundheitsfördernd. Die **Glukosinolate** und **Senföle** wirken zum einen antibakteriell und inaktivieren unerwünschte Enzyme im Darm, zum anderen weisen sie in Tierversuchen eine antikancerogene Wirkung auf

Herzhaftes im Winter

Nicht nur zu deftiger Kost passt das kalorienarme Gemüse, das mit 17 kcal pro 100 g ein reines Leichtgewicht ist. Sauerkraut ist heute als Beilage zu Fleisch und Kartoffeln, als Eintopf, herzhafte Kuchen, Suppen oder als Rohkostsalate bekannt. Zum Würzen der Gemüsebeilage eignen sich besonders Wacholder-, Lorbeeren oder Estragon. Gegen unangenehme Blähungen nach dem Verzehr hilft ein kleiner Hausfrauentrick: Einfach ein paar Kümmelkörner unter das Gemüse mischen oder eine alte Brotrinde mitkochen.

Fatburner – Diät - Legenden und die Wahrheit

Einfach weitermachen wie bisher und trotzdem abnehmen? Das versprechen die so genannten Fatburner, die Fettpolster ohne Diät und Sportprogramm zum Schmelzen bringen sollen. Fatburner sind der Renner auf dem Diätmarkt. Mit ihnen und anderen Abnehmprodukten werden jährlich

weltweit Milliardenumsätze gemacht. Gibt es sie tatsächlich, die Schlankheitspille ohne Nebenwirkung, kann das wirklich funktionieren?

In Wahrheit ist jedoch ohne eine ausgewogene Ernährung und ein vernünftiges Bewegungsprogramm dauerhaftes, gesundes Abnehmen nicht möglich.

Mehr Energie verbrauchen als aufgenommen wird

Übergewicht hat nur eine Ursache: Wird dem Körper ständig mehr Energie zugeführt als er verbraucht, lagert sich dieser Überschuss als Fettreserve ab (so genannte positive Energiebilanz). Um diese wieder loszuwerden hilft nur eines: mehr Energie zu verbrauchen, als aufgenommen wird (negative Energiebilanz).

Die Idee, die hinter dem Begriff Fatburner (= Fettverbrenner) steht, ist den Körper künstlich dazu zu bringen, mehr Energie zu verbrauchen, sei es über eine erhöhte Körpertemperatur, einen beschleunigten Stoffwechsel oder die schnelle Ausscheidung aufgenommener Kalorien.

Mediziner sehen dies mit Stirnrunzeln. Denn im menschlichen Körper greifen unzählige Stoffwechselvorgänge ineinander. Das Drehen an einer dieser »Schrauben« und äußerst raffiniert miteinander verbundenen Zahnräder kann eine ganze Kettenreaktion ungewollter Ergebnisse nach sich ziehen.

Die Fatburner-Theorie unter der Lupe

Schauen wir uns einige der häufigsten Fatburner-Theorien einmal näher an: Enzyme zum Beispiel sind ein wichtiges Schlagwort, wenn es um die Fettverbrennung geht. Ob nun Papain aus der Papaya oder Bromelin aus Ananas, Fruchtenzyme sollen die Fettzellen leeren. In der Theorie klingt das ganz gut. Problematisch ist dabei nur die Magenpassage: Denn Enzyme bestehen aus Eiweiß. Und die Magensäure zerlegt sie schon zu Beginn der Verdauung in ihre Bestandteile. Enzyme aus Lebensmitteln können also nicht im Körper wirken.

L-Carnitin ist Protein, eine Substanz, die im Körper für die Bereitstellung von Energie für Muskelarbeit eine Rolle spielt. Sie regt die Kraftwerke der Zellen, die so genannten Mitochondrien, zu einer erhöhten Fettverbrennung an. Der Haken ist nur, dass die Anzahl der Mitochondrien im Körper entscheidend für die Wirkung ist. Und die Anzahl der kleinen Kraftwerke lässt sich nur mit regelmäßigem Ausdauertraining steigern. Also wieder keine Wunderpille für die Fitness ohne Sport

Viele fertige Fatburn-Produkte werben mit »natürlichen« Inhaltsstoffen. Beliebt sind Guarana- oder Grüner-Tee-Extrakt. In den Werbeprospekten stehen wichtig klingende Fremdworte wie lipolytisch (was nichts anderes bedeutet als »fettlösend« - oder »thermogenetisch« (Wärme erzeugend)).

Eiweißriegel - immer zu teuer

Als Diätergänzung werden auch Eiweißriegel mit Vitaminen und Spurenelementen angeboten. Sie sollen den Heißhunger auf Süßes lindern und die Fettverbrennung ankurbeln. Eiweiß sättigt wirklich rasch, auch sind viele Riegel vernünftig zusammengesetzt, sofern sie keinen Zucker enthalten. Allerdings sind fast alle Produkte unverhältnismäßig teuer. Der Rat, den Riegel zusammen mit 2-3 Litern Wasser oder Fruchtsaft täglich zu kombinieren, verrät auch den »Fettverbrenner-Trick«:

Nachgewiesen ist, dass kühles Wasser wirklich zur Kalorienverbrennung beiträgt, da der Körper Energie benötigt, um es aufzuwärmen. Ob das Wasser nun zusammen mit einem teuren Power-Riegel oder mit einer Banane verzehrt wird, ändert an der Energiebilanz aber nicht viel. Nur, dass die Banane, die dank ihres Fruchtzuckergehalts auch gegen den Heißhunger wirkt, kein Fett enthält.

Abnehmen ist und bleibt also eine Sache der vernünftigen Ernährung, kombiniert mit leichtem Sport.

Pflanzenextrakte und Chrom bringen Sie schneller zum Ziel

Viele wirksame Energiequellen aus grünem Tee, Mate-Tee, Guarana, Damiana, Zimt, Chrom und Kakao sowie die Aminosäure L-Tyrosin bringen Schwung in Ihren Stoffwechsel und unterstützen so die Fettverbrennung.





ieser **8. Schritt** ist zur Abwechslung einmal ganz einfach und erfordert nur ein wenig Spürsinn und buchhalterische Fähigkeiten.

Beobachten Sie Ihr Eß- und Trinkverhalten

»Ach du meine Güte, bloß nicht, ich bin sowieso schon immer so kontrolliert und beherrscht, das wird ja dann noch schlimmer!«, werden Sie vielleicht einwenden.

Nein!

Denn hier geht es um Bewusstheit, die bekanntlich der erste Schritt zur Veränderung ist. Sie sind diese Woche als Detektiv im Einsatz, um Ihrem inneren Schweinehund auf die Schliche zu kommen. Sie heften sich an seine Fersen und halten alles schriftlich fest, denn nur das kann später gegen ihn verwendet werden (und Ihnen die Augen öffnen über seine faulen Tricks und billigen Ausreden!) Glauben Sie bloß nicht, Sie wüssten das sowieso schon alles, Sie werden sich noch wundern...

Diese Woche führen Sie also bitte täglich ganz genau Buch darüber, **was** Sie essen und trinken.

Und vor allem: Wo, wann, wie und... **warum?**!

Merken Sie, wie Ihr innerer Schweinehund schon aufzuckt und fieberhaft nach Ausreden sucht?! Doch das nützt ihm gar nichts. Sie wollen endlich hieb- und stichfest ermitteln und schriftliche Beweise haben:

In welcher Situation und aus welchen Motiven greifen Sie zu

welchen Nahrungsmitteln? Hat sich schon etwas verändert? Haben Sie neue Vorlieben entwickelt? Welche Hindernisse lauern in Ihrer Umgebung, in Familie, Freundeskreis und am Arbeitsplatz? Wer behindert Sie, wer unterstützt Sie? Wer freut sich über Ihre Bemühungen, wer will das Rad zurückdrehen? Wer ist offenbar daran interessiert, Sie in alten Abhängigkeiten zu halten und warum? Sprechen Sie Derartiges an oder, falls Ihnen dies momentan noch unmöglich erscheint, werden Sie sich zumindest selbst darüber klar und ziehen Sie Ihre Konsequenzen. Kehren Sie nichts unter den Teppich. Ist ein guter Freund, der einem angehenden Nichtraucher ständig mit seiner Zigarettenschachtel vor die Nase herumfuchelt, wirklich ein guter Freund? Ziehen Sie Bilanz, bei sich und in Ihrem Umfeld.

Seien Sie bitte ganz genau damit. Sie dürfen hier (ausnahmsweise mal!) richtig ekelhaft pedantisch sein. Schreiben Sie wie ein Vernehmungsbeamter, der auf jede Gestik, Mimik und Betonung achtet, jede Kleinigkeit auf, lassen Sie NICHTS aus. Darum geht es, nicht ums Kalorien zählen. Es geht darum, zu ermitteln, wo Sie »falsch gepolt« sind und Bedürfnisse nach Freizeit (z.B. einer Arbeitspause), Berührung und Zärtlichkeit, Bewegung, Ausleben Ihrer Kreativität und Phantasie, Nähe und Austausch mit anderen oder Anerkennung mit Essen betäuben. Auch der völlig gerechtfertigte Wunsch sich zu belohnen, kennt oft nur eine Ausführung, nur ein Mittel: Essen oder sogar Fressattacken.

Das hat seine Gründe meist in der Kindheit (Zucker statt Zuwendung), doch niemand ist verpflichtet solche negativen Programmierungen sein ganzes Leben lang mit sich

herumzuschleppen. Wichtig ist nur, dass Sie sich darüber klar werden und dass Sie hier Alternativen kennen lernen, um sich etwas Gutes zu tun. Man kann sich von einer schlechten Angewohnheit nur befreien, wenn man sie durch eine bessere ersetzt.

Fühlen Sie sich z.B. allein, kann bereits der (vielleicht lange fällige, aber stets vor sich hergeschobene) Brief an oder Anruf bei einer befreundeten Person - der vielleicht eine Verabredung nach sich zieht, auf die Sie sich freuen - Abhilfe schaffen. Wenn Sie die Angewohnheit haben aus Frust zum Kühlschrank zu gehen - natürlich nur, um zu gucken, was da so drin ist... -, so tricksen Sie sich selber aus: Haben Sie stets eine Liste (nicht zu lang, das erzeugt wieder Frust!) mit unerledigten Dingen (manchmal wirklich Kleinigkeiten) bereitliegen, die gar nicht unbedingt unangenehm sind und sogar Spaß machen, hat man sich erst mal dazu aufgerafft. Wenn Sie sich diese in Frustmomenten greifen und ein oder zwei Punkte davon »abarbeiten« wird Ihr Frust sich im Handumdrehen auflösen und sich in Selbstbewusstsein und gute Laune verwandeln.

Lassen Sie los!

Sie wollen glücklich und (fast) schwerelos wie ein Luftballon durchs Leben schweben?

Oder zumindest leicht und unbeschwert wie eine Feder? Das können Sie haben. Doch dazu müssen Sie Ballast abwerfen.

Sie erinnern sich bestimmt an die Szene, wo Pippi mit Thomas und Annika im Fesselballon aufsteigt und fliegt und

fliegt und immer weiter und höher fliegt, so dass sogar Herr Nilsson schon Ohrensausen kriegt und das Pferd heilfroh ist, mit allen vier Hufen auf der Erde geblieben zu sein? Aber vorher hat Pippi die Sandsäcke geleert... Jetzt geht es an **Ihre** Sandsäcke, die in unmittelbarem Zusammenhang mit im körperlichen Bereich angefutterten Rettungsringen stehen.

Haben Sie Schwierigkeiten Dinge loszulassen und möchten immer weiter anhäufen, statt sich von Überflüssigem zu befreien und zu entlasten?

Ist das nicht genau das, was sich in Ihrem Körper widerspiegelt?

Ihr Körper tut somit nur das, was Sie in anderen Bereichen auch machen und was Ihrer inneren Einstellung entspricht.

Lösen Sie sich davon! Entrümpeln Sie und lassen Sie los!

Meinen Sie wirklich irgendwelchen Kram, den Sie seit Jahren oder Jahrzehnten nicht mehr angerührt haben, irgendwann noch mal »ganz dringend« zu benötigen? Verschafft Ihnen dies ein – übrigens völlig irrationales - Gefühl der Sicherheit?

Haben Sie diffuse Ängste, z.B. eines Tages mit leeren Händen dazustehen, falls Sie etwas weggeben? Schmeißen Sie diese Angst über Bord, das Gesetz des Lebens funktioniert genau andersherum, je mehr Sie gerne und aus freien Stücken geben, desto mehr werden Sie selbst immer wieder als Geschenk erhalten.

Nein, Sie sollen **nicht** Ihr letztes Hemd hergeben, um

anschließend nackt dazustehen, und auch nicht Ihren einzigen warmen Winterpullover zum Roten Kreuz geben. Es geht auch nicht um heiß geliebte Familienerbstücke oder lebenslange treue Begleiter in Teddybärform, sondern vielmehr darum abzuspecken, auf verschiedenen Daseinsebenen auszusortieren und eine bewusste Auswahl dessen zu treffen, was Sie um sich haben möchten. Nicht nur aus Platzgründen, sondern auch energetisch ist es sehr sinnvoll, keine Leichen im Keller zu haben und kein unnützes Zeug in Haus, Keller und Dachboden anzuhäufen, sondern regelmäßig alles auszumisten, was man nicht mehr braucht. Was wollen Sie mit irgendwelchen abscheulichen Geschenken von Leuten, mit denen Sie gar nichts mehr zu tun haben, oder mit Photos, Büchern, Kleidung und Gerümpel, das sich überlebt hat und keine Bedeutung mehr für Sie hat und immer nur abgestaubt und von einer Ecke in die andere geräumt werden muss?

Derartiges stellt energetische Blockaden da und erschwert die Veränderungen, die Sie anstreben.

Auch im zwischenmenschlichen Bereich besteht oftmals Handlungsbedarf.

Ist es zum Beispiel zwingend notwendig, sich mit der einen Nachbarin, die immer nur Schlechtes erzählt - und wahrscheinlich auch über Sie herzieht, sobald Sie den Rücken drehen - so lange aufzuhalten? Oder gibt es da jemanden in Ihrer Umgebung, dessen Gegenwart Sie aufbaut und positiv stimmt, für den Sie aber bisher meinten nicht genug Zeit zu haben? Verbringen Sie aus alter Gewohnheit Ihre Freizeit mit Menschen, mit denen Sie sich gar nichts (mehr) zu sagen haben? Sind Sie verpflichtet mit ihrer Schwiegermutter zu telefonieren? Warum? Wie alt sind

Sie? Lassen Sie sich von der Telekom den automatischen Nummern-Anzeige-Service installieren; ein paar Euro, die sich lohnen. Gehen Sie nur ans Telefon, wenn Sie Lust haben mit der anrufenden Person zu telefonieren. Das ist Ihr gutes Recht, denn Ihre Lebenszeit ist begrenzt und läuft unwiderruflich ab. Vergeuden Sie sie nicht, um dann am Ende zu behaupten, sie sei nicht lange genug gewesen!

Langweilen Sie bestimmte routinemäßige Veranstaltungen? Sind Sie in Ihrem Alter wirklich verpflichtet Verabredungen zu treffen, zu denen Sie gar keine Lust haben und Kontakte zu Verwandten aufrechtzuerhalten, die Sie nicht leiden können? Es kostet zwar Überwindung, kann aber sehr belebend für alle Beteiligten sein, Derartiges zu hinterfragen. Immerhin geht es um Ihre Lebenszeit, die ja schließlich begrenzt ist, und über deren Gebrauch Sie ein Selbstbestimmungsrecht haben.

Entrümpeln Sie also behutsam, aber bestimmt und Ihrem Charakter und Temperament entsprechend, das erleichtert auch Ihrem Körper das Loslassen auf der materiellen Ebene. Sie werden das selbst mit Überraschung und Begeisterung feststellen. So wie Ihr Körper dank des reinigenden Wassers, das Sie trinken, sich von Unnötigem befreien kann, so sollten auch Sie frischen Wind in Ihre Wohnung und Ihre Gedanken lassen. Und wenn Sie mit einer Freundin gemeinsam überflüssigen Tinnel auf dem Flohmarkt verhöckern, haben Sie gleich wieder Geld zur Verfügung (und also Energie, denn nichts anderes ist Geld), um sich etwas wirklich Schönes zu gönnen.

Übrigens ist es natürlich etwas sehr Schönes, sich mit einem

guten Essen wie und wo auch immer zu belohnen und davon wird auch garantiert niemand fett. An der häufig verwendeten Ausrede »Ich bin eben so dick, weil ich so **gerne gut** esse«, hakt etwas, denn wer gerne gut isst, wird nur selten zu dick werden: »Gerne gut essen« hat ja nichts mit sich dauerhaft mit ungesunden Dingen vollstopfen zu tun. Denn nur davon wird man dick und nicht vom »gerne gut essen«. Oder sollte mit dem »gerne« eigentlich »ständig« und mit dem »gut« in Wahrheit »viel zu viel« gemeint sein...?

Es gibt nämlich eine Fraktion der stark Übergewichtigen, die immer versucht sich selbst als das Leben liebende Genussmenschen darzustellen, und im Gegenzug dazu alle Menschen, welche beim aufrecht stehen problemlos Ihre Zehen betrachten können, als lebensverneinende, sich selbst geißelnde Asketen, die sich absolut nichts gönnen.

Das ist ein ganz billiger Trick des Egos, der die Tatsachen auf den Kopf stellt. Was soll daran genussvoll sein, wenn man sich permanent überisst (meist mit qualitativ schlechten »Lebens«mitteln oder auch heimlich voller schlechtem Gewissen) und damit seine Beweglichkeit, Lebendigkeit und Lebensqualität enorm einschränkt?

Leben wir um zu essen oder nehmen wir - unter anderem - materielle Nahrung auf, um unser Leben so gestalten zu können, wie wir es uns wünschen?

Nur dazu gehört es eben sich nicht von irgendwelchen Ego-Stimmchen austricksen und fremdbestimmen zu lassen, sondern Herr oder Frau im eigenen Leben, im eigenen Kopf

und Körper zu sein und zu entscheiden, was man wirklich möchte und braucht. Und genau dazu (und nicht als Beschäftigungstherapie, die das grausige und selbstquälerische Kalorienzählen ersetzen soll!) brauchen wir - oder vielmehr Sie - die »Beobachtungsliste«. Da ein Blatt wahrscheinlich kaum auch nur für einen Tag ausreichen wird, legen Sie sich am besten ein kleines Schulheft zu. Das können Sie diskret in einer Schublade verschwinden lassen, falls Sie nicht möchten, dass eine neugierige Wachtel ihre Nase hineinsteckt.

Dieser Schritt ist ein einerseits ein wenig penibel und erfordert Mut, muss man doch sozusagen Dr. Jekyll und Mr. Hyde spielen und sich selbst genau nicht nur auf die Finger schauen, sondern auch klopfen. Andererseits ist er enorm wichtig für die Auflösung gewisser ganz persönlicher schädlicher Strukturen, Ausreden, Gewohnheiten.

Er wird deshalb auf zum Teil massive innere Widerstände stoßen. Daher sei hier an dieser Stelle schon gesagt, dass der nächste Schritt zur Abwechslung etwas ganz Leichtes, Angenehmes und Schönes sein wird, eine Belohnung für Ihre bisherige Courage und Ausdauer!

Wichtig: Alle vorhergehenden Stufen wenden Sie mit zunehmender Leichtigkeit und Selbstverständlichkeit weiter an.

Was Sie noch nicht ganz integriert haben, verbessern Sie in dieser Woche.

Essverhalten

Was versteht man darunter?

Das Essverhalten des Menschen ist ein stabiles, über viele Jahre hinweg erlerntes und bestehendes Verhalten. Gerade weil es sich über Jahrzehnte hinaus aufgrund von Erfahrungen und Lernprozessen etabliert hat, ist es nicht einfach - jedoch durchaus möglich - es wieder zu verändern. Das Ernährungsverhalten verändern bedeutet, dass man neue Verhaltensweisen im Zusammenhang mit dem Essen erlernt und die bestehenden alten Verhaltensgewohnheiten durch neue ersetzt. Dieser Veränderungsprozess benötigt ein stetes Einüben der neuen Essverhaltensweisen und somit auch Zeit und Geduld mit sich selbst.

Wodurch wird das Essverhalten beeinflusst?

Es wird beeinflusst durch vier verschiedene Bereiche beeinflusst, die allesamt in unterschiedlicher Weise auf das individuelle Essverhalten des Menschen einwirken. Diese vier beeinflussenden Bereiche sind:

- emotionale Faktoren (beispielsweise Essen bei Stress, unter Anspannung, Essen bei unangenehmen oder auch angenehmen Gefühlen, angenehme oder unangenehme Gesellschaft beim Essen)
- kognitive Faktoren (Gedanken, Bewertungen, Interpretationen, Wissen, Einstellungen, soziokulturelle Normen)

- individuelle Lernprozesse (Gewohnheiten, Umgang mit dem Essen seit Kindheit an, soziokulturelle Normen)
- biologische Faktoren (genetische Faktoren)

Die biologischen beziehungsweise genetischen Faktoren, die mit dem Essen verbundenen Gefühle und Gedanken sowie die individuellen Erfahrungen mit dem Essen beeinflussen zum einen die Motive des Verhaltens sowie zum anderen auch die Auswahl von Lebensmitteln.

Das Essverhalten kontrollieren:

Folgendes kann Ihnen helfen, Ihr Essverhalten zu kontrollieren und Sie dadurch nicht aus Gewohnheit heraus essen, d.h. ohne dass Sie physiologischen Hunger verspüren:

Tun Sie nichts anderes, während Sie essen!

Wenn Sie gleichzeitig zum Essen noch andere Tätigkeiten ausführen, beispielsweise lesen oder fernsehen, verbinden sich solche Aktivitäten mit dem Essen und lösen das Essen gewohnheitsmäßig aus. Zudem können Sie sich nicht auf zwei Dinge gleichermaßen konzentrieren. Das bedeutet, während Sie etwas anderes gleichzeitig zum Essen tun, nehmen Sie Kalorien auf, die Sie gar nicht bewusst genießen.

Essen Sie immer am gleichen Ort!

Viele Menschen haben die Gewohnheit, an den verschiedensten Orten zu essen, beispielsweise im Stehen, beim Gehen, am Pult, im Wohnzimmer vor dem Fernseher, beim Kochen usw. Durch dieses Verhalten können all die verschiedensten Örtlichkeiten zu potentiellen Auslösern für psychisches Verlangen werden. Gleichzeitig bekommt das Essen durch dieses Verhalten wiederum nicht die ihm zustehende Aufmerksamkeit. Wählen Sie also zu Hause einen Ihnen angenehmen Ort aus, an welchem Sie regelmäßig essen. Kombinieren Sie diese Strategie mit der vorhergehenden, indem Sie zukünftig zu Hause immer an diesem Ort essen und während dem Essen nichts anderes tun.

Planen Sie Ihre Essenszeiten!

Erstellen Sie einen für Sie passenden Essplan, worin Sie Ihre jeweiligen Essenszeiten festlegen. Regelmäßiges, über den Tag hinweg verteiltes Essen hilft dabei, dass Sie darauf achten, was und wann Sie essen.

Essen Sie nicht den ganzen Teller leer!

Das Leeressen des Tellers ist eine Verhaltensweise, die viele einmal gelernt haben oder zu der sie sogar gezwungen wurden. Leider ist die Wahrscheinlichkeit sehr hoch, dass man zuviel isst, wenn man sich an diese Regel hält. Der Grund dafür ist, dass durch diese Regel ein äußerer Hinweis (leerer Teller) als Signal zum Aufhören dient, statt des

inneren Hinweises von Hunger und anschließendem Sättigungsgefühl.

Wie kann ich eine Änderung meiner Eßgewohnheiten erreichen?

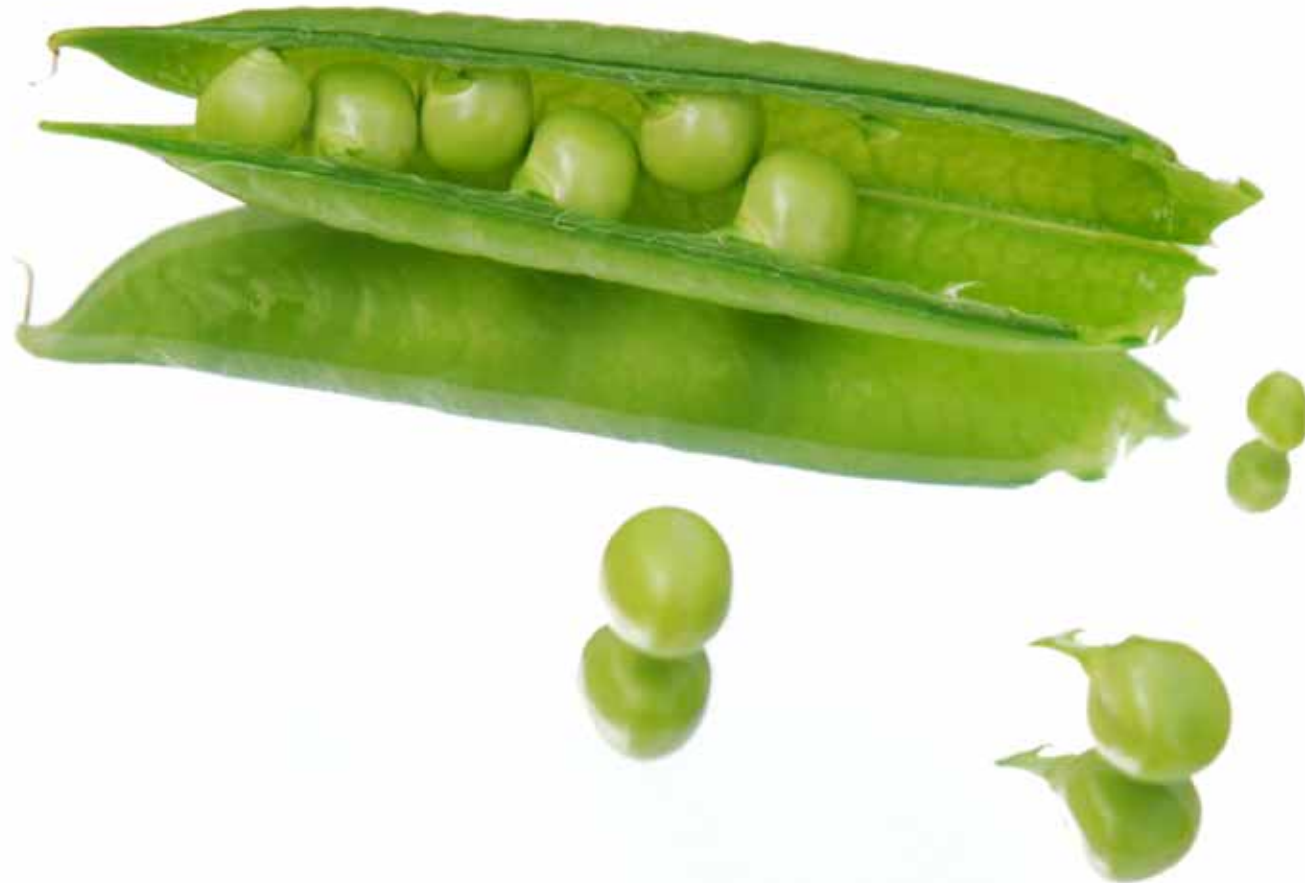
In Bezug auf die genetischen Faktoren ist keine Beeinflussung möglich, d.h. die individuelle Veranlagung zu Übergewicht muss als gegeben und nicht veränderbar angesehen werden.

Bei der Ursachenverteilung von Übergewicht vermutet man heute, dass Übergewicht zur Hälfte durch Erbanlagen und zur Hälfte durch erworbene ungünstige Eßgewohnheiten ausgelöst wird. Dies bedeutet, dass viele Übergewichtige es doppelt schwer haben abzunehmen, da sie nämlich gegen gewichtserhöhende Ernährungsgewohnheiten **und** ihre Erbanlagen ankämpfen. Letztere sind wie bereits erwähnt, bisher nicht zu beeinflussen, hingegen ist es durchaus möglich, seine Angewohnheiten bezüglich des Ernährungsverhaltens zu verändern. Eine Gewichtsreduktion wird dabei möglich, indem man:

- die Fettzufuhr verringert
- aus dem großen Lebensmittelangebot günstige Nahrungsmittel auswählt
- die körperliche Aktivität steigert
- die für das persönliche Essverhalten wichtigen Gedanken und Gefühle kennen lernt, und wo angezeigt diese verändert

Aus psychologischer Sicht ist der Einfluss der Gedanken, Bewertungen und Gefühle auf das Essverhalten von großer Bedeutung. Dass und wie viel man isst, wird nicht nur durch körperliche Hunger- und Sättigungsgefühle beeinflusst, sondern auch durch gedankliche Prozesse und verschiedene Stimmungslagen. In Bezug auf den gedanklichen Prozess nimmt die kognitive (gedankliche) Kontrolle einen wichtigen Stellenwert ein.

Eine Auszeit durch Fasten in fremder (Ferien-)umgebung kann eine sehr gute Hilfe sein, um Muster aufzulösen und Neuorientierungen vorzunehmen. Fasten-Wanderferien von Corsicareiki auf der Mittelmeerinsel Korsika können so zu einem Start in ein neues Leben verhelfen. Hier erlernen die Teilnehmer, wie sie sich selbst verwöhnen und Gutes tun können (Massagen, Meditation, Bewegungsübungen ...) und bekommen natürlich vielfältige Informationen rund um Nahrung, Essen und Hintergründe.





ier nun also der versprochene angenehm-leichte Belohnungs-Schritt! **Schritt 9**

Gönnen Sie sich etwas! Ab sofort, ab dieser Woche.

Ja, wirklich!

»Au weia, das ist gefährlich. Wenn das mal gut geht!«
Wieso? Warum gefährlich? Weshalb zunehmen? Wer hat denn hier vom Essen geredet? Sie denken aber wirklich nur an das eine...

Übrigens ist natürlich überhaupt nichts dagegen einzuwenden sich ein gutes Essen zu gönnen, allein oder mit anderen, als Kerzenschein-Dinner oder im Freundeskreis, im Restaurant oder zu Hause. Und wirklich, allein, das hat auch was. Mit allem Drum und Dran, mindestens drei Gängen - Reste kann man aufheben oder einfrieren, bei all dem Frischen was Sie inzwischen zu sich nehmen wird Sie das nicht umbringen - und natürlich einer guten Flasche Wein und einer schönen Musik im Hintergrund. Sie sind es wert!!!

Davon abgesehen haben Sie natürlich Recht, es geht bei unserem 9. Schritt darum, zu lernen sich gute Dinge zu gönnen, die nichts mit Essen zu tun haben. Zu lernen der wiederzuentdecken, dass man sich selbst Freude machen kann, sich belohnen und sich verwöhnen, ohne dass dies mit Nahrung zu tun hätte.

Sie sollen sich einmal in der Woche etwas besonders Gutes gönnen. »Sich«, das heißt hier: Ihrem Körper; Ihrer Haut,

Ihren Haaren, Ihren inneren Organen, Ihren Gelenken, Ihren Muskeln, Ihrem Gesicht, Ihren Füßen...

Menschen mit starkem Übergewicht neigen dazu, Ihre wahren Bedürfnisse mit Essen zuzuschütten, denn sonst wären sie nicht so dick. Es ist ein Märchen, dass man vom **nicht** zuviel oder kaum etwas essen dick, geschweige denn fett wird. Die oft angeführten angeblichen Drüsenstörungen machen gewiss nicht einmal ein Prozent der Fettsüchtigen aus. Wenn Ihre Schilddrüsenfunktion überprüft und für normal befunden worden ist, gibt es in dieser Hinsicht keine Ausrede. Wer sich ständig überisst, also mehr Nahrung zu sich nimmt als er bei seiner Tätigkeit oder Lebensweise benötigt, der hat ein Problem, welches nur unmittelbar mit Nahrung zusammenhängt.

Hierzu sei gesagt, dass die Doktrin vom absolut regelmäßigen essen, möglichst nach der Uhr und auf fünf bis sechs Mahlzeiten verteilt, wie sie in unseren Tagen verbreitet wird, nur bedingt Gültigkeit hat und ein Dogma darstellt, das sich bereits verwässert hat und sich in den nächsten Jahren gewiss noch weiter auflösen wird aus folgenden Gründen: Zahnärzte melden starke Bedenken an: Normalerweise putzt man sich nach dem Essen die Zähne und nimmt dann bis zur nächsten Mahlzeit nichts mehr zu sich, so dass die Zähne sauber bleiben und das Putzen Sinn hatte. Wenn man sich den ganzen Tag über beinahe alle Stunde etwas »zwischen die Kiemen schiebt«, ist dieser Tatbestand nicht mehr gegeben. (Ebenso wie anhand der weit verbreiteten Unsitte sich **vor** dem Frühstück die Zähne zu putzen statt **hinterher**. Wenn man beides tut umso besser, das eine schließt das andere ja nicht aus...)

Das gleiche Problem stellt sich für Magen, Darm und den gesamten Verdauungstrakt. Hat er gerade eine bestimmte Bearbeitungsstufe des Mittagessens erreicht, so wird schon wieder etwas hinterhergeschoben. Gerade haben Sie eine Akte sorgsam in Bearbeitung, da knallt Ihnen Ihr Chef eine weitere zur sofortigen Erledigung auf den Tisch, und zwar genau oben auf die drauf, die Sie gerade am Wickel haben! Wer soll bitte schön unter solchen Umständen vernünftig arbeiten können?

Übrigens sind die Hauptgründe des weit verbreiteten Mundgeruchs, für dessen Übertünchung mit irgendwelchen Mittelchen Unsummen ausgegeben werden, genau darin zu suchen, dass ständig zigmal am Tag alles durcheinander gegessen wird. Unsere Vorfahren haben über viele Jahrtausende **nicht** regelmäßig gegessen. Sie haben gegessen, wenn etwa zu essen da war und dann wieder eine Zeitlang nichts.

Und hier genau liegt der Knackpunkt: Sie **können** gar nicht zu dick sein und Sie können gar nicht zunehmen und Sie müssen zwangsläufig abnehmen, wenn Sie nur dann essen, wenn Sie Hunger haben. Völlig egal, ob Sie mal über die Stränge schlagen, ganz gleichgültig ob Sie die Gewohnheit haben mittags eine opulente Mahlzeit einzunehmen, egal auch ob Sie sich am Nachmittag eine Tafel Schokolade oder zwei Stück Schwarzwälder Kirschtorte gegönnt haben. Sie **können** und werden dennoch kein Gramm zunehmen, sofern Sie sich nicht wie ein Pawlowscher Hund, nur weil eine bestimmte Situation oder Uhrzeit da ist, schon wieder essen, ohne dass ihr Magen knurrt.

Was für einen Sinn macht es, nach einem ausgiebigen Abendessen mit mehreren Gängen im Restaurant oder unter Freunden am nächsten Morgen um Punkt acht Uhr zwei Marmeladenbrötchen zu verdrücken, anstatt zu warten, dass der Körper alles verarbeitet hat und durch Magenknurren Hunger signalisiert? Alles andere ist Gewohnheit und Fressgier - da braucht man sich nichts vorzumachen. Wenn Sie es aber schaffen diese Regel einzuhalten, weil Sie nicht psychische Gründe oder Süchte zum unkontrollierten Essen zwingen, können Sie niemals zu dick werden.

Kennen Sie das Phänomen, dass Sie jemanden fragen, ob er (schon) Hunger hat, und dieser guckt auf seine Uhr, statt innezuhalten und zu prüfen, ob sein Körper schon Hunger hat? Die meisten Menschen können gar nicht mehr zwischen Hunger und Appetit unterscheiden oder haben es so verinnerlicht von außen fremdbestimmt zu werden, dass sie die echten Signale völlig vernachlässigen und überhören.

Außerdem gibt es durchaus Menschen, die sich beschwingt und sehr wohl fühlen, wenn sie vormittags nichts oder nur Obst essen. Nicht jeder entwickelt dabei Heißhunger oder bricht entkräftet zusammen. Versuchen Sie, nicht den Kopf, sondern den Bauch entscheiden zu lassen, sobald Sie Ihr gesundes Körpergefühl ein wenig entwickelt haben. Anfangs kann ein gewisser (zeitlicher) Rahmen allerdings sinnvoll sein, um aus der Unsitte des ständig zwischendurch Essens herauszukommen und überhaupt erst mal einen Überblick darüber bekommen, was Sie wirklich im Laufe eines Tages (und einer Nacht...?) so zu sich nehmen. Denn so manche Dicke, die ständig behaupten, sie äßen kaum etwas, sind

davon wirklich selbst überzeugt - auch wenn es ihnen sonst niemand glaubt - da sie zu den Mahlzeiten kaum etwas zu sich nehmen, dann aber häufig zwischendurch oder gar heimlich essen. Das hängt auch damit zusammen, dass viele Übergewichtige sich schämen in Gegenwart anderer (genussvoll) zu essen, und aus diesem Teufelskreis müssen Sie unbedingt heraus.

Sinnvoll ist das ganz regelmäßige zu sich nehmen kleiner Mahlzeiten natürlich für Menschen, bei denen eine Diabetes festgestellt wurde, und die diese durch eine vernünftige, angemessene Ernährung wieder auflösen möchten, statt den Weg der völligen Zerstörung Ihrer Bauchspeicheldrüse durch Spritzen und Insulinabhängigkeit zu gehen.

Entscheidend ist hier in diesem neuen Schritt, dass Sie sich (also Ihrem Körper) mindestens einmal in der Woche etwas Gutes gönnen, das nichts mit Essen zu tun hat. Etwas, das zu tun hat mit sich verwöhnen lassen. Sich etwas zu leisten, was man vielleicht schon lange möchte, sich etwas Entspannendes gönnen oder auch mit professioneller Hilfe Blockaden auflösen und innerer Heilungsprozesse in Gang setzen oder unterstützen.

Wie wär's z.B. mit einem Saunabesuch, einer Akupunktur-Sitzung, einer Shiatsu- oder Ayurveda-Massage, die sie zudem gründlich entgiftet, oder gar einem Wellness-Wochenende, falls Sie sich »geballt« belohnen wollen oder wild entschlossen sind Ihr Sparbuch für einen guten Zweck zu plündern?

Was würden Ihre Füße - die mit zu den am meisten missachteten und verkannten Körperteilen gehören - von

einem Termin bei der Fußpflegerin oder gar einer Fußreflexzonenmassage halten?

Wie wäre es mit der Anmeldung in einem Wassergymnastik-, in einem Qi-Qong oder Tai-Chi-Kurs, wo man nebenbei auch noch haufenweise nette Leute - und zwar nicht nur Hungerhaken und Asketen! – kennen lernt?

Wollten Sie nicht schon immer mal einen Theater- oder Pantomime-Kurs machen oder ein bestimmtes Instrument erlernen? Lieber »nur« im Chor singen?

Wie wäre es - für ganz besondere Genießer! - mit einer oder gar mehreren Aqua-Balancing-Sitzungen, bei der Sie genussvoll und schwerelos im warmen Wasser bewegt werden?

Und was hielte wohl Ihr oft so übel behandelter Rücken von einer der zahlreichen Möglichkeiten, ihm und der Wirbelsäule etwas wirklich dauerhaft Gutes zu tun (Rolfing, Dorn-Methode...)

Kein Geld? Gar nichts übrig dafür, rein gar nichts? Nanana, das kann man ja kaum glauben...

Denken Sie an die Idee mit dem Flohmarkt oder anderweitigen Verhöckern überflüssiger Dinge zurück!

Dennoch, Pech für Ihr Ego, hier haben wir eine ganz preisgünstige Belohnungsvariante:

Wie wäre es, wenn Sie sich einfach mal die Zeit für einen ausgiebigen Mittagsschlaf nähmen, zumindest am freien Tag oder am Wochenende? Und auch wenn Sie nicht einschlafen können (weil Sie sich das selbst einreden?), tut ein Stündchen vor sich hin dösen allemal gut. Oftmals lechzt der Körper geradezu danach, aber da man ja schließlich keine

Zeit für so was hat (die Gardinen zu waschen, was außer Ihnen sowieso keiner merkt, ist schließlich wichtiger als der eigene Körper), wird er stattdessen meist mit einer Tasse Kaffee abgespeist. Vielleicht werden Sie erstaunt feststellen, dass sich die Welt trotz Ihrer Siesta weiterdreht...

Überhaupt, falls Sie meinen keine Zeit zu haben: Über das leidige Fernsehen hinaus verschwenden viele Menschen Lebenszeit mit dem sinnlosen Durchblättern völlig überflüssiger Zeitschriften. Natürlich gibt es hochinteressante und sehr informative Zeitschriften, doch sind sie - ebenso wie das wirklich aufmerksame Lesen - eher rar. Der größte Teil kaut ewig dieselben Belanglosigkeiten wider (Mode, Schminken, Diäten, Banalitäten über Prominente usw.), die für Sie persönlich keinerlei Bedeutung haben und nur dazu dienen die Zeit totzuschlagen. Ihre Lebenszeit!! Das mag im Wartezimmer des Zahnarztes oder beim Frisör noch seine Berechtigung haben, zu Hause aber ganz gewiss nicht, denn diese Zeit (und auch das Geld!) fehlt Ihnen dann anderweitig für aufbauende und genussvolle Dinge.

Bei Tageszeitungen sieht es nicht viel anders aus. Selbst wenn man grob auf dem Laufenden sein möchte, braucht man sich nicht ständig die Mühe machen, alle politischen Einzelheiten in sich aufzusaugen. Vor allem sollte man sich auch hier nichts vormachen: Hinter einem Großteil des »ich muss doch darüber Bescheid wissen, ich muss doch wissen, was so in der Welt passiert« verbirgt sich häufig nur Schaulust und Sensationsgier (gerade bei Naturkatastrophen, denn deren Opfern hilft es leider kein bisschen, wenn Sie sich all diese Horrorbilder ansehen) bzw. der Unwillen mit der eigenen Familie zu kommunizieren oder

etwas Sinnvolles mit seiner Zeit anzufangen. Hier steht also ein enormes Zeit- und Kräftespar-Potential zur Verfügung. Das soll keine Aufforderung zu politischer Ignoranz sein, doch sind es sowieso selten diejenigen Leute, die jede Kleinigkeit verfolgen, welche über die Zusammenhänge am besten Bescheid wissen und begreifen, was eigentlich hinter den Kulissen gespielt wird.

Sie werden ohnehin feststellen, dass in dem Maße wie Sie Ballast abwerfen und leichter durchs Leben gehen, sich dies auch automatisch auf andere als nur körperliche Bereiche erstrecken wird. Für Ihren Körper ist es umso besser, wenn Sie auch im sonstigen materiellen Bereich (Wohnung, Papiere, Kleidung, Bücher, Medikamente, überflüssige und umständliche technische Geräte, welche Ihnen nicht das Leben erleichtern, sondern deren Bedienung und »Beherrschung« Sie nervt und Zeit kostet) ausmisten sowie im seelischen oder energetischen Bereich, denn das eine bedingt und erleichtert wiederum das andere. Doch dazu kommen wir später noch.

Ganz wichtig! Nehmen Sie nur maximal 3 Mahlzeiten pro Tag zu sich. Lassen Sie zwischen den Mahlzeiten ausreichend Zeit damit der Magen sich leeren kann. Bei Obst ca. 1-2 Stunden, bei Gemüse, Salaten, Getreide.. ca. 4 Stunden, bei Mischkost mit tierischen Eiweißen (Fleisch, Wurst, Käse, Milch, Quark, Butter, Sahne) 8 Stunden. Mehr dazu können Sie von Ihrem Ernährungcoach nach Schritt 12, oder unter vital99plus erfahren.

So und jetzt sind Sie haben Sie wieder alle Fäden in der Hand.





erzlich willkommen beim **zehnten Schritt**, den wir ebenfalls gemeinsam meistern werden.

Vergewissern Sie sich zuvor bitte, ob Sie die bisherigen Stufen kennen und tatsächlich tagtäglich anwenden. Wenn Sie diese nämlich nicht umsetzen, kann das Ganze nicht klappen, sie zu kennen, reicht nicht aus, Sie müssen Sie anwenden.

Aber wie gesagt, bitte nicht in Schuldzuweisungen versinken, wenn es mal hapert, sondern weiter verbessern!

Sie haben also Ihr Ernährungsprotokoll der 8. Woche vor sich liegen. Haben Sie es ehrlich und selbstkritisch verfasst oder hier und da ein wenig geschönt?

Nun, falls Sie geschummelt haben, wissen Sie das ja selbst am besten...

Gehen Sie es jetzt selbst Tag für Tag durch und sehen Sie sich an, was von dem Gegessenen und Getrunkenen natürlich, gesund, vitaminreich und Energie spendend war und möglichst wenig industriell-chemisch verändert.

Wo steckte viel Fett, viel Zucker drin?

In unserer Gesellschaft macht Fett fett. Warum?

Weil wir nicht an Unterernährung leiden (wenn auch immer öfter an Mangelernährung), nicht mehr tagelang auf die Jagd zu gehen brauchen bis es wieder etwas Essbares gibt, sondern nur in den nächsten Supermarkt.

Fett an sich ist natürlich nicht schlecht oder böse, nur gibt es uns westlichen Sofasportlern und Bürostuhlakrobaten beim Fernsehmarathon zu viele Reserven. Wir können diese gar nicht verbrennen. Es mangelt an Bewegung. Dennoch ist es Unsinn und sogar gefährlich Light-Produkte zu essen.

Dies erscheint nur auf den ersten Blick widersinnig. Nirgendwo gibt es mehr dieser Low- and No-Fat-Produkte als in den USA und nirgends gibt es mehr Fettsüchtige und völlig aus der Form geratene und schwer essgestörte Menschen als dort.

Abwechslungsreicher, ausgewogener, weniger essen ist gut.

Zucker ist genau wie Alkohol ein Zellgift.

Zucker ist süß. Sweet kills.

Zucker ist in fast allen industriell aufbereiteten 'Nahrungen' enthalten. Künstlich raffiniertes Zucker führt zu einer Unmenge von Schäden und Krankheiten im Körper. Zuckerersatzstoffe, also chemische Produkte wie Sorbit und Aspartam sind indessen keine Lösung, denn sie sind stark krebserregend und mindestens ebenso schädlich. Außerdem führt ihre Aufnahme dazu, dass man noch mehr isst und noch mehr Hunger auf Süßes bekommt. Das hängt damit zusammen, dass unser Körper sich nicht so leicht betrügen lässt: Wenn Sie Appetit auf etwas Süßes haben und sich daher einen Riegel oder auch eine Tafel Schokolade oder ein oder zwei Stück Kuchen gönnen, so werden Sie danach normalerweise zufrieden und gesättigt sein. Ihre Bauchspeicheldrüse (Insulin) verarbeitet das Ganze fröhlich und

damit »hat die liebe Seele Ruh«. (Anders ist es natürlich, wenn Sie unter Essstörungen leiden und damit evt. in eine Fressattacke abgleiten.)

Ebenso ist es bei Fett: Stellen Sie sich vor, Sie haben Appetit auf einen schönen Vollmilch- oder gar Sahnejoghurt. Er schmeckt köstlich, (oder nicht ganz so köstlich wie erwartet, dann beschließen Sie die Marke zu wechseln) Sie kicken anschließend zufrieden den leeren Becher in den Mülleimer und wenden sich wieder Ihren Alltagstätigkeiten zu. Wenn Sie aber nun stattdessen einen labberig-wäßrig-dünnschleimig-geschmacklosen Null-Fett-»Joghurt« zu sich nehmen, sich selbst vormachend, dass der »doch eigentlich ganz lecker« sei, fühlen Sie sich natürlich insgeheim betrogen. Nicht nur Ihr Körper, sondern auch Ihre Sinne und Ihr Gaumen. Da liegt es dann nahe, sich zur Belohnung, dass man so eine »gesunde Light-Nahrung« zu sich genommen hat, sich gleich noch einen Becher zu gönnen. Und da man danach (natürlich, logischerweise, wie auch von diesem Schwabbel...?) immer noch nicht zufriedengestellt ist, ist der nächste Gang zum Kühlschrank vorprogrammiert...

Die einzigen, die von diesen Industrieprodukten wirklich profitieren, sind die Hersteller: Eine 500 gr.-Packung Sonnenblumenmargarine enthält normalerweise Sonnenblumenöl und ein wenig Karotin, weil's hübscher, nämlich appetitlich orange, aussieht. Das war's. Eine 500gr-Packung light-Margarine hingegen enthält beliebige Mengen billigster Industriefette wie z.B. Palmöl, Wasser, Aromastoffe und Geschmacksverstärker und noch alle erdenklichen Chemikalien, um diese Pampe irgendwie

streichfähig zu kriegen. Und dann vergleichen Sie mal den Preis mit dem normalen Produkt...

Ein offenes Geheimnis ist inzwischen auch, dass gewisse industrielle Nahrungsmittelhersteller ganz bewusst Sucht- und Abhängigkeitsverhalten bei ihren Konsumenten auslösen, indem sie bestimmte Stoffe zusetzen. Bei Hundefutter ist das auch sehr beliebt, damit der kleine Liebling dann nur noch eine Sorte mag...

Als nächstes gehen Sie bitte Ihr Ernährungsprotokoll durch. Was ist Ihnen aufgefallen? Inwieweit hat es Ihnen dazu verholfen bewusster zu werden?

Denn Sie wissen ja: Gefahr erkannt - Gefahr gebannt!

Nun - da Sie wissen, wo der Hase im Pfeffer begraben liegt - können Sie dazu übergehen nach und nach in Ihrem eigenen Rhythmus alle Ihnen und Ihrem Wohlbefinden nicht zuträglichen Gewohnheiten aufzulösen und durch angemessenere zu ersetzen.

Gesichtsgymnastik (Schritt 10)

Die folgenden Übungen bringen das Gesicht wieder in Schwung.

Zehn Minuten pro Tag reichen völlig aus. Es wirkt nach 4-6 Wochen wie ein kleines Lifting und verbessert Ihre Ausstrahlung und damit auch Ihr Selbstgefühl:

1. Der Kussmund

Diese Übung hebt und strafft die Wangen. Dazu die Lippen fest aufeinander pressen und die Finger flach und fest auf die Wangenpartie legen. Jetzt versuchen, den Mund gegen diesen Widerstand zum Kuss zu spitzen. (10mal wiederholen)

2. Das A und O

Die Übung sorgt für eine glatte und straffe Mundpartie. Den Mund dazu weit aufmachen und mit den Lippen das größtmögliche »O« formen. Dabei laut »A« sagen. Die Anspannung kurz halten. Dann lockerlassen und den Mund entspannt schließen. (mindestens 5mal wiederholen)

3. Der Finger-Trick

Zur Milderung von Nasolabial-Falten, also Falten neben der Nase, die Zeigefinger fest neben die Nasenspitze legen und die Fältchen auseinanderziehen. In dieser Position leicht den Mund öffnen und die Mundmuskulatur stark anspannen. Diese Spannung etwa 10 Sekunden halten (3mal wiederholen)

4. Hamster-Griff

Er hilft, Mundwinkelfalten vorzubeugen. Beide Hände zum Fixieren leicht auf die untere Wangenpartie legen und etwas andrücken. Den Mund - Lippen und Zähne - ein wenig öffnen und dann versuchen, die Lippen zu schließen, ohne

die Kiefer zu bewegen. (10mal wiederholen)

5. Grimassen schneiden

6. Vokale deutlich sagen, in beliebiger Reihenfolge A,E,I,O,U

7. Augentraining

Mit den Augen gerade aus sehen, nach links und rechts sehen, nach oben und unten sehen, diagonal rechts oben nach links unten, links oben nach rechts unten, Achten zeichnen - dabei ist der Mittelpunkt der liegenden Acht die Nase. Es bewegen sich nur die Pupillen - der Kopf bleibt ruhig.

Faltenarten

Denker-Falten

Sie entstehen tatsächlich durchs Denken, weil sich dabei die Ringmuskeln der Augen und die Stirnmuskulatur anspannen. Denker-Falten bilden sich an den seitlichen Rändern. Dagegen hilft: Reiki, Meditation, Entspannungstraining wie Autogenes Training und Yoga. Gegen die Symptome hilft Vitamin C, Reiskeimöl o.ä.

Zornesfalten

Sie entstehen, wenn man sich zu oft über kleine Fehler ärgert.

Dagegen hilft: Öfter mal alle fünf gerade sein lassen. Nicht so schnell verkrampfen. Durch leichtes Massieren (die Falten mit den Fingern von unten nach oben ausstreichen) lassen sich die Falten »ausbügeln«.

Augen-Querfalten

Sie sind charakteristisch für Menschen, die Aggressionen runterschlucken. Das führt zu Verspannungen in Gesicht und Rücken.

Dagegen hilft: Massage, aktives Rückentraining.

Augenlid-Falten

Die Falten treten unter den unteren Lidern auf. Die Ursachen können zu schwaches Bindegewebe, zuviel Alkohol oder starke chemische Entwässerungsmittel sein. Dagegen hilft: Auf ausreichend Feuchtigkeit der Haut achten (Dem Körper genügend Kalium zuführen). Auch eine gesunde Ernährung mit allen Vitalstoffen wirkt hier unterstützend.

Ohrenfalten

Diese Fältchen treten oft in Kombination mit geschwollenen Unterlidern und tiefen, steilen Falten an den Wangen auf. Sie können ein Anzeichen für ein mögliches Nierenleiden sein. Kein Grund zur Aufregung! Ein Arzt sollte dies jedoch durch gezielte Untersuchungen ausschließen. Dagegen hilft: Anti-Falten-Creme mit Vitamin A.

Nasolabial-Falten

Sie sind meist durch die Gene festgelegt und werden mit zunehmendem Alter ausgeprägter und deutlich sichtbar. Sie sind manchmal die Folge von Magen- und Herz-Kreislauf-Problemen.

Dagegen hilft: [Reiki](#), Entspannungstraining, Jogging, Gesichtsgymnastik.

Wangen-Falten

Sie verlaufen vom Kinn zum Jochbein und sind meist bei Männern zu sehen. Möglicherweise sind sie ein Zeichen für zu niedrigen Blutdruck oder für Probleme im Magen- und Zwölffingerdarm-Bereich.

Dagegen hilft: Kräuter gegen zu niedrigen Blutdruck, Entspannungstraining.

Oberlippen-Falten

Diese Falten entstehen bei Frauen in und nach den Wechseljahren durch die abnehmende Östrogen-Produktion. Dagegen hilft: Die körpereigene Östrogen-Produktion mit Naturwirkstoffen wie z.B. Mönchspfeffer, Sojaprodukte anregen. Fehlende Vitalstoffe ergänzen. Das Rauchen möglichst aufgeben und viel Gesichtsgymnastik betreiben.

Mund-Kinn-Falten

Sie sind meistens ein kleines Familienerbe.

Dagegen hilft: Dem Körper ausreichend Flüssigkeit zuführen und sich ballaststoffreich ernähren. Einmal pro Woche eine Gurken-Maske auflegen.

Knitterfältchen

Durch zuviel Ärger und falsche Ernährung können überall im Gesicht kleine Knitterfältchen entstehen. Möglicherweise enthält die Nahrung zu viele Säurebildner.

Dagegen hilft: Vermehrt Bitterstoffe wie in Grapefruit, Chicorée und Artischocken zur Stärkung der Milz essen.

Mundwinkel-Falten

Sie verlaufen vom Mundwinkel-Rand schräg nach unten.

Dagegen hilft: Biopräparate wie Bockhornklee einnehmen.

Wollen Sie der Bildung von Gesichtsfalten wirklich an die Wurzel gehen und der Faltenbildung von INNEN entgegenwirken? Haben Sie schon einmal von OPC gehört (mit einer der Gründe, warum Rotwein angeblich so gesund sein soll)?

Wie schützen sich eigentlich die Pflanzen vor frühzeitigem Alterungsprozess? Was ist das für ein Zauberstoff im Zitronensaft, der die aufgeschnittenen Äpfel vor dem Vergilben bewahrt?

Knitterfalten keine Chance! »Entfalten« Sie sich und machen Sie gleichzeitig den freien Radikalen den Garaus!

Diese leistungsstarken freien Radikalfänger fördern die Produktion von jugendlichen Kollagen

Wichtig: Alle vorhergehenden Stufen werden natürlich kontinuierlich weitergemacht. (Besonders wichtig täglich 35-40 Minuten Bewegung)

Das Ernährungsprotokoll (Schritt 8) müssen Sie nicht mehr schriftlich ausführen, aber seien Sie sich bitte bewusst WAS, WIEVIEL und WARUM Sie essen.

Was Sie an Inhalten der bisherigen Schritte noch nicht vollständig integriert haben, verbessern Sie in dieser Woche. Viel Freude und Erfolg dabei, wir drücken Ihnen die Daumen!





Schritt 11

Achtung: Dieser Schritt hat's nun wirklich in sich! Nimm Zwei! Spektakuläre Aktion im Doppelpack!

Hier der erste Bonbon (und sagen Sie nicht, es sei eine bittere Pille, das ist ein Irrtum, wie Sie schon sehr bald feststellen werden!)

Diese Woche geht's um den Dickmacher Nr.1: Ihren heiß geliebten Fernseher!

Wer fernsieht kann nichts abnehmen, aber mit jedem Häppchen vorher oder währenddessen zunehmen. Sitzen verbrennt keine Kalorien. Es wird kein Fett abgebaut und nicht der winzigste Muskel aufgebaut.

Suchen Sie sich mindestens zwei vollkommen fernsehfremde Abende aus. Planen Sie stattdessen ein Aktivitätsprogramm ein.

Gehen Sie in die Sauna, ins Erlebnisbad, Tanzen, Veranstalten Sie einen Spieleabend mit Freunden (Alkohol ist dabei tabu, probieren Sie's aus, es ist einfacher als man denkt und nach einigen Wochen genauso eine Gewohnheit wie vorher das Gläschen Wein dabei...) - kredenzen Sie frische Säfte, verschiedene Wässer oder Tees, bereiten sie vegetarische Häppchen liebevoll zu. (Lachen Sie nicht, Ihre Gäste werden herauschmecken, ob sie mit Liebe zubereitet worden sind!) Amüsieren sie sich, lachen Sie, haben Sie

Spaß. Lassen Sie sich den Abend nicht durch Trauerklöße verderben, die sollen woanders rummuffeln.

Legen Sie den Tag bzw. Abend fest. Zum Beispiel Dienstag = regelmäßiger Spieleabend, Donnerstag regelmäßiger Aktionsabend. Aktionsabend heißt nicht, dass dieser hinterher mit einem üppigen Restaurantbesuch oder Kneipenbummel abgeschlossen wird.

Üben Sie sich im amüsieren, ohne dabei zwangsläufig immer Essen und Trinken zu müssen. Wirkliche Freude kommt von innen heraus.

Wenn Sie Kinder haben, dann lassen Sie diese doch das Aktionsprogramm bestimmen. (o.k. o.k., versuchen Sie's zumindest und warten Sie ab, was dabei herauskommt. Alles was mit Computer und Gameboy zusammenhängt ist öde, einfallslos und daher TABU.)

Machen Sie aktiv mit bei dem, was Ihre Kinder vorschlagen und werden Sie körperlich und geistig immer jünger. Auch mit den ganz Kleinen im Garten herumtollen macht fit und fröhlich!

Fernsehfremde Abende

Sie müssen ja Ihren Fernseher nicht gleich verschenken. (Obwohl das natürlich das Beste wäre. Idealerweise an jemanden, den Sie nicht leiden können. Soll der doch fett werden und verblöden vor dem dämlichen Kasten!) Wer hat eigentlich diesen Zeitvampir, Lebenszeitstaubsauger und

Kreativitätstöter bei Ihnen angeschafft und warum? Etwa Sie selber? Gehen Sie der Sache doch mal auf den Grund...
Nun ist es natürlich nicht jedermanns Sache, so rigoros auf seinen Fernsehabend zu verzichten. Jeder Entzug ist hart, setzen Sie die Dosis langsam herab.

Wenn schon unbedingt etwas geknabbert werden muss, bieten sich als gesunde und vor allem kalorienarme Alternative zum abendlichen Knabberzeug vor dem Fernseher Gemüsehäppchen an - wie wär's denn mal mit in dünne Streifen geschnittenen frische Gemüsesorten wie Kohlrabi, Stangensellerie, Möhren, Paprika, Champignons oder Fenchel?

Mit einer Soße zum Dippen, aus Joghurt oder Magerquark bereitet und mit Gewürzen, Tomatenmark, Meerrettich oder Kräutern gewürzt, kann der abendliche Snack dem individuellen Geschmack angepasst werden.

Und hier der leckere Bonbon zum Naschen

Kohl zum Abnehmen

Alle Jahre wieder.....hadern viele nach den Feiertagen mit ihrem Gewicht. Der Hosenbund spannt, sie kommen schnell aus der Puste und haben einfach das Gefühl, als würde sich ihr Körper mal wieder über einen Großputz von innen freuen. Kennen Sie das auch? Aber wenn schon abnehmen, dann können Sie dabei kulinarisches Neuland entdecken.

Und so bin ich auf die Kohlsuppe gestoßen, die mich schon ob des Namens sehr neugierig gemacht hat; gelten Kohlgerichte doch gemeinhin als mampfig und Suppen nicht unbedingt als Schlankmacher. Doch die modernen Ernährungsforscher sagen, Weißkohl sei ein richtiger Fettverbrenner, und zwar ein natürlicher! Ihre Vermutung stützen die Experten darauf, dass Weißkohl pro 100 Gramm nur 22 Kalorien liefert, sehr faser- und ballaststoffreich ist und der Körper mehr Energie für die Verarbeitung des Kohls investieren muss, als ihm zugeführt wird.

Außerdem ist Weißkohl sehr vitaminreich, so schützt sein Vitamin A die Haut, die B-Vitamine helfen der Konzentration auf die Sprünge, das Spurenelement Selen verhilft zu guter Laune und sein Kaliumgehalt hilft beim Entschlacken.

Und das bedeutet laut der Fachleute, dass mit dieser Kohlsuppen-Woche die Verdauung, das Herz-Kreislauf-System und das Immunsystem richtig auf Trab kommen.

Außer Kohlsuppe und Kohlgerichten dürfen Sie sich in dieser Woche noch 5 x Obst pro Tag gönnen. Und bitte das Trinken nicht vergessen. Drei Liter! Wasser!!!

Weil ich ein praktischer Mensch bin, bereite ich mir alle zwei Tage einen großen Topf Kohlsuppe zu, die ich im Kühlschrank aufbewahre und wovon ich mir nach Bedarf - also jedes Mal wenn ich unbezwingbaren Appetit darauf verspüre... - eine Portion aufwärme.

Kohlsuppe

Einkaufsliste:

- 1 Kopf Weißkohl
- 2 grüne Paprika
- 1 kg Möhren
- 6 große Frühlingszwiebeln
- 1 Bund Stangensellerie
- 2 Dosen Tomaten
- 2 TL Gemüsebrühe-Extrakt

Zubereitung:

Das Gemüse putzen, klein schneiden und mit Wasser bedeckt aufkochen. Dann die Hitze reduzieren und gar kochen und nach Geschmack würzen, und nur mit wenig Salz, denn das bindet Wasser im Körper. Selbstverständlich sind Ihrer kulinarischen Fantasie keine Grenzen gesetzt; so können Sie diesem Grundrezept mit Knoblauch, Ingwer, Kümmel, Curry und Koriander einen asiatischen Touch verleihen, mit Oliven, Sardellenfilets, Thymian, Basilikum, Salbei und Chili kommt ein Hauch Mittelmeerküche mit in den Kochtopf.

Natürlich können Sie in dieser Woche auch Krautsalat (bayerisch oder griechisch, dann aber bitte ohne Feta), Weißkohlgemüse und Sauerkraut roh oder gekocht in Kombination mit anderem Gemüse, Reis oder Kartoffeln genießen. Unglaublich lecker ist auch Rotkohl mit Äpfeln, Rosinen und Weihnachtsgewürzen, aber bitte ohne Ente

oder Truthahn. Sie werden staunen wie das Ihren Organismus anregt und hilft zu entschlacken.

Tipp: Kohl regt den Darm an und dabei entstehen - allgemein bekannt - oft auch übel riechende Gase. Um sich und seine Umwelt zu schonen kann man zur magischen Kohlsuppe Kamilleblüten, Fenchel oder Kümmel geben. Die Kräuter lassen sich auch nebenbei als Tee genießen. Falls man diese Kräuter nicht mag oder nicht zu mögen glaubt, greift man auf Omas alten Trick zurück und lässt einen alten, harten Brotkanten mitkochen.

Wichtig: Alle vorhergehenden Stufen werden natürlich kontinuierlich weitergemacht. (Besonders wichtig täglich 35-40 Minuten Bewegung)

Was Sie an Inhalten der bisherigen Schritte noch nicht vollständig integriert haben, verbessern Sie in dieser Woche. Viel Freude und Erfolg dabei, wir drücken Ihnen die Daumen!





Indestens 11 Wochen hat Sie nun unser Ernährungsprogramm begleitet, bis Sie hier am **12. Schritt** angekommen sind und sicherlich möchten Sie all die Neuerungen gar nicht mehr missen!

Natürlich haben Sie längst bemerkt, dass unser 12-Schritte-Programm viel mehr ist als nur ein Ernährungsprogramm, dass es bei richtiger Anwendung viel weiter reicht als alle oberflächlichen Ratschläge zur Verhaltensänderung. Es ermöglicht auf sanfte, nachhaltige Weise tief greifende Veränderungen, und zwar von innen heraus.

Vieles hat sich inzwischen in Ihrem Leben verändert, alte Masken und Muster sind abgelegt worden, was nicht immer einfach ist, Sie haben sich selbst besser kennen gelernt und sehen auch vieles in Ihrem Umfeld - Lebensumstände oder andere Menschen - mit anderen Augen.

Eventuell sind Sie schon viel länger als knapp drei Monate dabei, falls Sie nämlich für die wirkliche Verinnerlichung und Anwendung einzelner oder auch aller Schritte jeweils länger als eine Woche gebraucht und sich dies ehrlich eingestanden haben. Bravo für Ihren Mut und Ihre Ehrlichkeit sich selbst gegenüber!

Wie dem auch sei: In unserem zwölften Schritt möchten wir Ihnen eine wertvolle Hilfe für Ihren weiteren Weg vorstellen, die wir in anderen Schritten bereits angesprochen, aber noch nicht ausführlich dargestellt haben.

Es geht um die so genannten **Nahrungsergänzungsmittel**, die seit einigen Jahren im wahrsten Sinne des

Wortes »in aller Munde« sind, und die einen gewaltigen Markt darstellen, wobei das Preis-Leistungsverhältnis leider nicht immer in gesundem Verhältnis zueinander steht. Es gibt sehr viele, auch teure Produkte, die ihr Geld nicht wert sind und nicht halten, was sie versprechen. Sie können es gar nicht, da sie aus isolierten und synthetisch hergestellten Vitaminen aus Billigst-Produktion stammen, die der Körper beim besten Willen gar nicht verwerten und verstoffwechseln **kann** und die im harmlosesten Fall einfach wieder ausgeschieden werden; eine weitere Belastung und zusätzliche Arbeit für den Körper also, dem man eigentlich damit etwas Gutes tun wollte...

Zunächst eine ganz wichtige Anmerkung. Ein Nahrungsergänzungsmittel, sei es auch noch so hochwertig und aus natürlichen Zutaten hergestellt, sollte kein Ersatz sein für eine einigermaßen ausgewogene und gesunde Ernährung, sondern es sollte diese - wie der Name schon sagt - **ergänzen**!

(Alle, die unserem 12-Schritte-Programm bis hierher gefolgt sind, wissen das ja ohnehin und haben in den vergangenen Monaten eine genussvolle und dabei gesunde und abwechslungsreiche Ernährungsweise mit viel Freude verwirklicht und umgesetzt.)

Doch hier noch einmal ganz klar die Anmerkung für diejenigen, die aufgrund einer »Abkürzung« hierher geraten sind: Es kann nicht der Sinn der Sache sein, sich überwiegend von Dosen, Fast-Food und degenerierten »Lebens«mitteln zu ernähren, um dann anschließend mehr oder weniger - meist weniger... - wirkungsvolle Vitamin-

präparate »einzuwerfen«, deren oftmals einzige Funktion es ist als Alibi zu dienen; als Vorwand, um seine schlechten Ernährungsmuster beizubehalten, da man ja gesondert Vitamine zu sich nimmt und der Körper daher angeblich mit allem versorgt ist. Diese Art das Pferd von hinten aufzuzäumen ist Augenwischerei und führt auf die Dauer ganz sicher nicht zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden.

Sie hingegen haben nun seit mehrere Monaten Ihre Ernährung systematisch verbessert, Sie sind bewusster geworden, essen mit viel mehr Freude und Spaß, nunmehr ohne schlechtes Gewissen und nehmen mehr frische Produkte, mehr Vollkorn- und Vollwertkost und mehr Obst und Gemüse zu sich, soweit es für Sie in Ihrem Alltag eben machbar ist.

Ist Ihnen dies leichtgefallen? Wie sieht es in der Praxis wirklich aus mit den von der Weltgesundheitsorganisation und allen anderen maßgeblichen Spezialisten empfohlenen 5-7 täglichen, frischen Obst und Gemüseportionen? Schaffen Sie das? Oder bleibt es doch oftmals bei nur 2-3 derartigen Portionen?

Sie wissen also wie schwierig es ist - oder wie viele Fachleute inzwischen sagen: gänzlich unmöglich - seinen Vitalstoffbedarf, der »dank« unserer Lebensweise übrigens ständig steigt, ausschließlich über die Nahrungsaufnahme abzudecken. Wir haben das Thema Mangelernährung bei gleichzeitiger Überernährung und Fettsucht bereits in Schritt 5 angesprochen.

Wäre es nicht ein gutes Gefühl, wenn Ihr Körper bereits

jeden Morgen mit allen notwendigen Vitalstoffen, Vitaminen natürlicher Herkunft, Mineralien, Spurenelementen, versorgt wäre, die er täglich aufs Neue braucht, optimal dosiert und in miteinander ausgewogenem Verhältnis? Dass alles, was Sie dann noch zusätzlich Gutes essen, ein **Plus** wäre, Sie sich aber nicht mehr den Kopf über ein **Muss** zerbrechen brauchen?

Was, wenn dieses Produkt außerdem eine einzigartige, patentierte Kombination aus sekundären Pflanzenwirkstoffen und Enzymen enthielte, die unter anderem dafür sorgen, dass der Körper all die guten Sachen auch wirklich aufnehmen und dorthin leiten kann, wo sie tatsächlich gebraucht werden?

Darüber hinaus enthielte dieses Mittel noch alle notwendigen Faserstoffe und verschiedene pro-biotischen Kulturen in ausgewogenem Verhältnis, die dafür sorgen dass Ihr Darm gesund und funktionstüchtig bleibt - oder es wieder wird - und sich auf natürliche Weise entgiften und aller überflüssigen Stoffe entledigen kann?

Wussten Sie, dass oft auch Menschen, die sich wirklich gut ernähren unter Vitaminmängeln leiden, da eine nicht voll funktionstüchtige oder durch frühere Krankheiten und Medikamenteneinnahme in Mitleidenschaft gezogene Darmflora die Nährstoffe nur noch zu ca. 35% aufnehmen und verwerten kann? Wie unendlich wertvoll wäre da ein Produkt, dass diese Aufnahme laut klinischen Tests auf 85% erhöht, indem es die Darmflora saniert und mit Candida und anderen Pilzen aufräumt? Ein Zustand also, der dem nach

einer einwöchigen Entlastungswoche, einer Fastenkur vergleichbar ist!

Eines wissen ja inzwischen (fast) alle: Gesundheit, oder eben auch Krankheit, kommt sehr oft aus dem Darm, wobei heute durch Medikamente und künstliche Nahrungszusätze die Darmflora häufig angegriffen oder zerstört ist und dadurch viele moderne Krankheiten ausgelöst werden (Reizdarm, permanente Durchfälle, Allergien, Hautkrankheiten, diverse Mangelerscheinungen, Sehschwäche, Gelenkschmerzen, Migräne, Haarausfall usw. usw.).

Oftmals versucht der Körper mit diesen Hilferufen verzweifelt auf innerliche Vergiftung und Übersäuerung aufmerksam zu machen. Als »Belohnung« erhält er dann weitere Gifte in Form von Medikamenten zugeführt. Verschiedenster Symptome, die sobald sie unterdrückt werden statt die Ursachen zu beseitigen, dann in einen langjährigen Kreislauf hier und da wieder aufflackern. Der Teufelskreis der chronischen Krankheit schließt sich und Ihre Karriere als Langzeitpatient kann beginnen. Je länger dieser ungute Zustand anhält, desto schwieriger wird es, den Teufelskreis zu durchbrechen und die Weichen anders zu stellen.

(Übrigens: Wussten Sie, dass die Kaiser im alten China ihre Leibärzte gut behandelten und bezahlten, solange sie selbst gesund waren? Sobald sie jedoch krank wurden, strichen sie für die Dauer der Krankheit jegliche Zuwendungen und Privilegien der Ärzte. Was meinen Sie? Ob diese Ärzte wohl stark interessiert an der baldigen Genesung Ihrer Patienten und deren Familien waren? Leider gehen die modernen Gesundheitssysteme (noch) den umgekehrten Weg...)

Um also den Teufelskreis chronischen Unwohlseins und Leidens zu vermeiden, kann nicht oft genug darauf aufmerksam gemacht werden, dass kaum etwas ist wichtiger für dauerhafte Gesundheit als eine gründliche und systematische Sanierung und Gesunderhaltung des Darms und eine kontinuierliche Entgiftung des Verdauungssystems.

Gehen wir davon aus, dass »unser« Nahrungsergänzungsmittel zudem bei Bedarf durch andere hochwertige Produkte ergänzt werden könnte, abgestimmt auf die jeweiligen persönlichen Bedürfnisse und eventuelle Krankheitsbilder.

So könnte man doch eigentlich nur sagen: **Was will man mehr?! Her damit!**

Wir möchten Ihnen somit hier eines der hochwertigsten Nahrungsergänzungsmittel der neuen Generation empfehlen: Das tägliche Plus

Sie haben unser 12-Schritte Programm bisher erfolgreich absolviert und sind entschlossen weiterzumachen, um Ihr Leben dauerhaft zum Positiven zu verändern.

Sie möchten von nun an niemals wieder Diäten machen, nie wieder täglich auf die Waage steigen, kein schlechtes Gewissen mehr beim Essen haben und nie wieder das Gefühl haben zu dick zu sein, sondern Ihr Idealgewicht von selbst und ohne Kontrolle halten.

Sie haben nun am eigenen Leib erfahren, dass Sie keineswegs Opfer irgendwelcher Umstände sind, sondern selbst aktiv Ihr Leben gestalten können. Diese wundervolle

Erfahrung hat Sie derart beflügelt, dass Sie diese mit all Ihrem neu gewonnenen Selbstvertrauen auf andere Lebensbereiche ausdehnen möchten.

Sie wollen finanzielle Freiheit für sich erreichen, Ihre Träume realisieren und Ihre persönlichen Lebensziele im materiellen sowie ideellen Bereich verwirklichen.

Sie möchten Ihren idealen Lebenspartner finden und eine harmonische Partnerschaft führen, das Haus Ihrer Träume besitzen, eine glückliche, gesunde Zukunft erleben.

Sie möchten persönlichen Erfolg haben, beruflich unabhängig sein und finanzielle Freiheit für sich erreichen, ohne ständig faule Kompromisse machen zu müssen.

Sie möchten über 99 Jahre werden und dies in Gesundheit, Vitalität und Fitness? Dann empfehlen wir Ihnen das Seminar oder die Website <http://www.vital99plus.com>

Egal wo und wie Sie heute dastehen: Sie können und werden all dies realisieren. Sie müssen nur wollen und die entsprechenden Schritte unternehmen.



Fastenwandern mit Grünen Smoothies auf Korsika – Vital99plus GreenGold Fasten

Abnehmen liegt ganz im Trend der Zeit. Eine Lebensweise, die die grundsätzlichen Bedürfnisse des Körpers unterdrückt, sorgt dafür, dass viele Menschen unter einem zu hohen Körpergewicht leiden. Mangelnde Bewegung, unausgewogene Ernährung und Stress sind die Hauptverursacher für das Übergewicht. Mit den unterschiedlichsten Methoden bemühen sich gesundheitsbewusste Menschen darum, den lästigen Pfunden den Kampf anzusagen. Während der eine mit mehr oder weniger Erfolg verschiedene Diäten ausprobiert, rücken andere den Fettpolstern mit einer Fettabsaugung zu Leibe. Fasten steht bei Anderen auf dem Programm. Wirklich gesund ist keine dieser Methoden. Echten Erfolg, der auch lange nach der Diät, der Operation oder dem Fasten anhält, versprechen nur solche Methoden, die einmal die Ursachen für das Übergewicht bekämpfen, und die zum anderen den Körper mit wichtigen Nährstoffen versorgen. Nur so kann ein Mensch auch unter ungünstigen Bedingungen sein Körpergewicht halten und trotzdem seiner Arbeit nachgehen.

Bewegung, Stressabbau und gesunde Ernährung
Fastenwandern kombiniert eine gesunde Ernährung mit sportlicher Betätigung und dem Abbau von Stress. Mit dem Fastenwandern lässt sich auf diese Weise eine gesunde Gewichtsabnahme erreichen, die auch nach Beendigung noch lange für Wohlbefinden sorgt. Dabei werden weder große körperliche Anstrengungen erwartet noch der Verzicht auf Essen ganz allgemein. Vielmehr dienen die Wanderungen, die durch den Therapeuten begleitet werden,

dem zu sich selbst finden, dem Stressabbau und der Information über gesunde Ernährung. Jeder gesunde Mensch, der Körpergewicht verlieren, seinen Körper entschlacken oder einfach nur seine Ernährung auf gesunde Kost umstellen möchte, kann an Fastenwanderungen teilnehmen.

Seminare mit Vital99plus Programm

Natürlich können Fastenwanderungen überall, allein oder in einer Gruppe durchgeführt werden. Besonders intensiv sind sie allerdings, wenn sie als Seminar an einem anderen Ort unter der Betreuung eines versierten Therapeuten stattfinden. Fastenwandern auf Korsika bietet allen Menschen, die ihre Lebensweise verändern möchten, die idealen Grundbedingungen. Das Programm Vital99plus, das durch den Fastenleiter Andre Restau begleitet wird, unterstützt dabei, den Körper zu entschlacken, auf gesunde Weise Gewicht zu verlieren und allgemein etwas Gutes für sich selbst zu tun. Wanderungen, die nicht allzu anstrengend sind, führen durch die wunderschöne Landschaft Korsikas. Die Wanderer machen Bekanntschaft mit den gesunden Wildkräutern am Wegesrand, lernen etwas über gesunde Nahrungsmittel und wie sie ihr Verhalten im Alltag so verändern können, dass sie sich weiterhin gesund ernähren und bewegen können.

Essen erlaubt!

Fasten bedeutet für viele Menschen, dass für einen bestimmten Zeitraum außer Gemüsebrühe und Wasser gar keine Nahrungsmittel verzehrt werden. Dieser Gedanke ist für die meisten sehr abschreckend, da es schwer vorstellbar

ist, dass der Körper auch ohne Nahrung die geforderte Leistung erbringen kann. Beim Fastenwandern auf Korsika muss nicht auf das Essen verzichtet werden. Beim GreenGold Fasten darf gegessen werden, nur nicht das Falsche. Ungesunde Nahrungsmittel werden vom Speiseplan verbannt und durch gesunde Mahlzeiten ersetzt. Dabei setzen die Veranstalter verstärkt auf das "Grüne Gold", grüne Nahrungsmittel, die aus besonders nährstoffreichen Inhaltsstoffen bestehen, die entschlackend und kräftigend wirken. Gerade für ihre Anti-Aging-Wirkung sind grüne Lebensmittel bestens bekannt. Grüne Smoothies, Getränke aus Obst und Kräutern, decken beim GreenGold Fasten den größten Teil der erforderlichen Nährstoffe. In Seminaren und Einzelgesprächen lernen die Teilnehmer, welche Wirkung grüne Nahrungsmittel auf den Körper haben, und wie sie eingesetzt werden können, um sowohl entschlackend als auch verjüngend und vitalisierend zu wirken.

Darmflora wird gestärkt

Dass während des Fastenwanderns gegessen werden darf, hat gegenüber dem völligen Nahrungsverzicht beim Fasten den unbestreitbaren Vorteil, dass die Darmflora nicht geschädigt wird. Wenn der Darm gar keine Nahrungsmittel verarbeiten kann, leidet auch die empfindliche Darmflora, die wichtigen Bakterien sterben ab und müssen nach dem Fasten erst wieder mühsam aufgebaut werden. Bei einer ausgewogenen gesunden Ernährung mit Obst, Gemüse, Wildkräutern und vor allem den grünen Smoothies bleibt die Darmflora nicht nur erhalten, die Darmbakterien werden auf diese Weise gestärkt und können ihrer wichtigen Tätigkeit noch besser nachgehen.

Wanderungen durch die schöne Natur Korsikas

Bewegung ist ein wichtiger Beitrag zur Gesunderhaltung des Körpers. Sitzende Tätigkeiten tun ihm nicht gut und führen dazu, dass Gewicht aufgebaut wird und die Leistungsfähigkeit sinkt. Deshalb ist Bewegung an der frischen Luft ein fester Bestandteil des GreenGold Fastens mit dem Vital99plus Programm. Die Wanderungen, die während des Seminars auf Korsika durchgeführt werden, fordern den Körper, aber sie überfordern ihn nicht. Sie dauern nur einige Stunden, Übernachtungen draußen im Partyzelt oder einer Hütte sind somit nicht notwendig. Durch Gespräche in der Gruppe und mit dem Begleiter erfahren die Gruppenmitglieder Anteilnahme und erhalten viele Tipps für gesunde Ernährung und Bewegung. In der unberührten Natur Korsikas fällt das Abschalten wesentlich leichter, die Wanderer sind so offen für Neues und können sich auf ihre veränderten Lebensgewohnheiten im Alltag vorbereiten.

Seminare und persönliche Beratung

Das Programm eines Seminars auf Korsika wird abgerundet durch Vorträge und persönliche Beratungen. Die Teilnehmer erfahren in Theorie und Praxis, wie eine gesunde Ernährung im Alltag aussehen kann. Das Überangebot an Fertiglebensmitteln verführt dazu, sich gerade bei Stress und Hektik schnell aber auch ungesund zu ernähren. Das führt letztlich zu einem hohen Gewicht und einer immer größeren Müdigkeit, weil der Körper nicht die richtigen Nährstoffe in ausreichendem Maße erhält. In den Seminaren klärt der Seminarleiter über das Zusammenwirken verschiedener Nährstoffe auf und berät, wie ein gesunder, abwechslungsreicher Speiseplan zusammengestellt werden kann. Außerdem lernen die Teilnehmer, wie grüne Smoothies

selbst zubereitet und welche grünen Wildpflanzen in der freien Natur gesammelt werden können. In persönlichen Gesprächen wird auf die individuelle Situation der Fastenden eingegangen. Gemeinsam kann ein Speiseplan aus Obst, Gemüse, Wildkräutern, grünen Smoothies und grünen Wildpflanzen erstellt werden.

Die Alternative zum Diätenwahn

Fastenwandern auf Korsika mit dem Vital99plus Programm ist die gesunde Alternative zu Diätprogrammen und reinen Fastenaktionen. Die Wirkung auf Körper und Seele hält auch im Alltag noch lange an. Durch das Wandern wird viel Stress abgebaut und der Wanderer hat Zeit, über sich und seine neuen Ziele nachzudenken. Nur so lassen sich Veränderungen langfristig herbeiführen. Das Gruppenerlebnis trägt dazu bei, dass sich die erlernten Inhalte über Ernährung, Essverhalten und Stressabbau vertiefen. Nach seiner Rückkehr ist jeder Teilnehmer in der Lage, sein Alltagsverhalten zu verändern. Noch lange nach Beendigung des Fastenwanderns ist es möglich, eine gesunde Lebensführung zu bewahren. Ein normales Gewicht und körperliches Wohlbefinden bleiben so auch im Alltag erhalten.

Die nächsten Seminartermine Vital99plus GreenGold Fasten & Fastenwandern in Korsika

Das Seminar findet statt an der Osküste Korsikas, am Fusse der Castagniccia, an der Costa Verde. Veranstaltungsort ist die Anlage "Rico Plage" 30 km südlich von Bastia, zwischen

den Ortschaften Folelli und Moriani Plage direkt am Meer gelegen.

Die Unterbringung während des Seminars erfolgt wenn nichts anderes gewünscht ist im Ein-Personen Bungalow.

Bei Fragen nehmen Sie bitte direkt [Kontakt mit dem Seminarleiter](#) auf.



Hier finden Sie **Vitalstoffe und Nahrungsergänzungen** mit denen wir selbst die besten Erfahrungen gemacht haben und die ein fester Bestandteil in unseren Seminaren und unserem persönlichen Ernährungsplan geworden sind.

Nr.1



Unsere Basisversorgung. Dieser Nährstoff-Drink liefert uns alles, was wir zur Unterstützung unserer allgemeinen Gesundheit benötigen. Eine ausgewogene Mischung aus Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen sorgt dafür, dass wir körperlich und geistig in absoluter Topform sind. Eine Portion enthält 100 % der täglich empfohlenen Menge an essenziellen Vitaminen und Mineralstoffen, darunter Kalzium und Magnesium. Mehr als 50 % der täglich empfohlenen Menge an Ballaststoffen zur Unterstützung der natürlichen Reinigungsvorgänge des Körpers. Phytonährstoffkonzentrat aus 35 Obst- und Gemüsesorten. Phytonährstoffkonzentrat aus 20 verschiedenen Kräutern. Algen, und zwar sowohl Spirulina als auch Chlorella. Eine breite Palette an Antioxidanzien aus insgesamt 81 Kräutern, Obst- und Gemüsesorten, Vitaminen, Mineralstoffen und anderen wichtigen Nährstoffen, die speziell darauf ausgelegt sind, den Körper vor den Angriffen freier Radikale zu schützen. Er verleiht uns mehr Energie und unterstützt die Durchblutung, was die Leistungsfähigkeit des Gehirns verbessern kann. Es trägt dazu bei, dass ausreichende Mengen an Calcium gespeichert werden, und liefert unserem Körper die täglich benötigten essenziellen Vitamine und Mineralstoffe.

Nr.2



Auf unseren Reisen die ballaststofffreie, gepäckfreundliche Variante! Es hat sich ideal bewährt für aktive Menschen, die eine wirklich umfassende Multivitamin-Mineralstoff-Nahrungsergänzung in Tablettenform mit allen essenziellen Vitaminen und Mineralstoffen mit Ausnahme von Natrium, Kalium, Eisen und Phosphor einnehmen möchten um stets alle essenziellen Nährstoffe – und noch einiges mehr zu erhalten. Natrium, Kalium und Phosphor werden auch bei qualitativ nicht hochwertiger Nahrung in ausreichender Menge aufgenommen. Die zusätzliche Gabe von Eisen ist für die wenigsten Menschen erforderlich, kann jedoch die Bildung von freien Radikalen stimulieren.

Nr.3



Unsere bevorzugte Aminosäurenquelle – Proteine ☺ Jede Portion des Protein-Shakes mit dreifachem Eiweißkomplex ist eine großartige Ergänzung zu unserer täglichen Ernährung. Wir versorgen so unseren Körper mit 20 Gramm hochwertigem Eiweiß aus drei verschiedenen Quellen: Molke, Milch und Soja. Er bekommt also alle notwendigen Aminosäuren in unkomplizierter, sofort verwendbarer Form, außerdem noch bioverfügbares Kalzium, Magnesium und Kalium. Gleichzeitig enthalten die Eiweißshakes nur ein Gramm Fett und nur ein oder zwei Gramm Kohlenhydrate (ein Gramm beim Vanillegeschmack, zwei Gramm bei Schoko). Aminosäuren Vitamine und Mineralien in einem Produkt – optimal für unser Abnehmprogramm!

Nr.4

Zusätzlicher Schwung für den Stoffwechsel! Fettverbrennungsankurbler. Damit kommen wir auf natürliche Weise noch schneller zum Ziel. Viele wirksame Energiequellen aus grünem Tee, Mate-Tee, Guarana, Damiana, Zimt, Chrom und Kakao sowie die Aminosäure L-Tyrosin unterstützen die Fettverbrennung. Als wir noch nicht genügend Muskeln hatten, die rund um die Uhr Fett verbrannten, hat uns das geholfen die Fettverbrennung 24 Stunden aktiv zu halten ohne im Fitnessstudio zu übernachten ☺

>>> Hier gibt es mehr Infos

Bildnachweis



aboutpixel.de /
[Schokoapfel](#) ©
[judithh](#)



aboutpixel.de /
[sneaker](#) ©
[mediascapes](#)



aboutpixel.de /
[minzig](#) © [Christoph Ruhland](#)



aboutpixel.de /
[Apfelschichten](#) ©
[Thorwald Hoffmann](#)



aboutpixel.de /
[paprikaShooting #8](#)
© [mp3_master](#)



aboutpixel.de / [Der Klassiker](#) ©
[Konstantin Gastmann](#)



aboutpixel.de /
[pisum sativum](#) ©
[bruno](#)



aboutpixel.de / [Kiwi vs. Himbeere](#) ©
[Carolin Schwärzle](#)



aboutpixel.de /
[Monsterapfel II](#) ©
[Arnim Schindler](#)



aboutpixel.de /
[Erdbeer direkt](#) ©
[pfirsichmelba](#)



aboutpixel.de /
[lecker](#) © [ardi](#)



aboutpixel.de /
[Zitronenplatscher](#) ©
[Thorwald Hoffmann](#)



aboutpixel.de /
[fußreflexzonenmass](#)
[age](#) © [bruno](#)



aboutpixel.de /
[pralle Ernte](#) ©
[Rainer Sturm](#)



aboutpixel.de / [saluti](#)
© [svair](#)



aboutpixel.de /
[HairCare](#) © [Sven Schneider](#)



aboutpixel.de /
[zerhackstückler](#) ©
[Christoph Ruhland](#)

Hinweis:

Dieses Buch kann unter
<http://www.corsicareiki.com/downloads/index.htm>
kostenlos per Download bezogen werden.

Es ist jedermann gestattet, den Link zu diesem Download, oder
auch dieses E-Book direkt an Dritte (Freunde, Bekannte ...), oder
als Download auf der eigenen Website weiter zu geben.

Änderungen an diesem Buch dürfen dabei nicht vorgenommen
werden.