

# WARUM KANN ICH NICHT AB- NEHMEN



# **Willst du wirklich ein für alle Mal abnehmen?**

*„Wenn du bereit bist, deine eigenen Erfahrungen, Erfolge und Misserfolge mit dem was gleich folgt, in Vergleich zu stellen und mit dem was du alles übers Abnehmen gehört, gelesen und gesehen hast, infrage zu stellen, dann gibt es nicht nur Hoffnung, sondern du wirst ein für alle Mal einen bedingungslosen Erfolg erleben“*

*Zu schön, um wahr zu sein?*

*Bleib bei mir! Lass dich überraschen, es ist kostenlos und  
du wirst*

*deine Schlüsse selbst ziehen.*

<b>9</b>	<b>An wen richtet sich dieses Buch</b>
<b>10</b>	<b>Hast du eine Wahl?</b>
<b>11</b>	<b>Jo-Jo Effekt ade</b>
<b>11</b>	<b>Abnehmen mit der magischen Marketing Zahl „7“</b>
<b>12</b>	<b>Kaufen mit der Hoffnung, dass es diesmal hilft</b>
<b>13</b>	<b>Ein für alle Mal abnehmen</b>
<b>14</b>	<b>Wo befindest du dich</b>
<b>15</b>	<b>Fettleibigkeit darf nicht gelöst werden</b>
<b>16</b>	<b>Menü Teil 1</b>
<b>17</b>	<b>Abnehmen ohne Bewusstsein ist unmöglich</b>
<b>17</b>	<b>Anmerkung von Barry Groves, PhD</b>
<b>18</b>	<b>Das Problem, das scheinbar nicht zu lösen ist</b>
<b>20</b>	<b>Das Problem nicht abnehmen zu können, ist beängstigend</b>
<b>20</b>	<b>Marketingausdrücke verhindern, dass du abnimmst</b>
<b>22</b>	<b>Talkshows über Ernährung</b>
<b>24</b>	<b>Meine Geschichte</b>
<b>27</b>	<b>Nur zwei Kilo in einer Woche abgenommen, bei 280 kcal am Tag</b>
<b>29</b>	<b>52‘500 kcal vs. 1‘960 kcal</b>
<b>33</b>	<b>Die Geschichte meiner Tochter Sara</b>
<b>35</b>	<b>Wann funktioniert eine Diät nicht</b>
<b>36</b>	<b>Wie funktioniert diese Diät? Teil1</b>
<b>38</b>	<b>Die festgelegten Regeln haben uns nur fett gemacht</b>
<b>43</b>	<b>Biochemie vs. Ernährungsberater</b>
<b>45</b>	<b>Gott verzeih ihnen, denn sie wissen nicht was sie tun</b>
<b>46</b>	<b>Vorhersage</b>

- 49 **Kalorienformel vs. biochemische Prozesse**
- 51 **Wie wird die Kalorie eines Apfels errechnet**
- 53 **Die Rolle der Bauchspeicheldrüse**
- 54 **Geheimnis enthüllt: kcal Formeln und wie diese berechnet werden**
- 55 **Wer hat die Kalorientheorie erfunden**
- 57 **Die Wahrheit über Salz**
- 58 **Was uns über Salz verschwiegen wird**
- 60 **Zucker oder Kohlenhydrate**
- 61 **Salz und Zucker sind eine Droge mit Entzugerscheinungen**
- 64 **Fett hilft dir abzunehmen**
- 67 **Fleisch, Fett und Milch war die Lösung**
- 73 **Zurück zum Fett**
- 74 **Die Erkenntnis von Ernährungswissenschaftler Barry Groves**
- 79 **Die Geschichte von G. W. Harley MD, PhD Mediziner und Missionar**
- 80 **Leidest du unter solchen Symptomen?**
- 82 **Wie funktioniert der Stoffwechsel wirklich**
- 86 **Der Witz, mit dem im Schlafen abnehmen**
- 88 **Eiweiss und abnehmen**
- 89 **Fasten und dein Herz**
- 94 **Diabetes und Cholesterin**
- 97 **Sort ist fürs Abnehmen nicht förderlich**
- 102 **Abnehmen ist kein Zufall**
- 102 **Wie kommst du zu einem Hormonungleichgewicht**
- 105 **Veganer**

<b>108</b>	<b>Die Lösung</b>
<b>108</b>	<b>Gute und schlechte Nachrichten</b>
<b>111</b>	<b>Hormone und Enzymabhängigkeit</b>
<b>112</b>	<b>Einige vegane Berühmtheiten welche frühzeitig starben</b>
<b>113</b>	<b>Zurück zu den Enzymen</b>
<b>121</b>	<b>Diätkapseln, Hungerblocker und Shakes machen fett</b>
<b>123</b>	<b>Unser Gehirn braucht 100 g Glukose bzw. Zucker am Tag</b>
<b>124</b>	<b>Adrenalin</b>
<b>125</b>	<b>Abnehmen ist einfacher als zunehmen</b>
<b>126</b>	<b>Enzyme</b>
<b>128</b>	<b>Verdauungsenzyme</b>
<b>128</b>	<b>Nach welchem System werden Diäten aufgebaut?</b>
<b>129</b>	<b>Wie sieht eine Standarddiät aus</b>
<b>130</b>	<b>Warum für etwas bezahlen, das man schon weiss</b>
<b>131</b>	<b>Beim Abnehmen bilden sich neue Fettzellen</b>
<b>131</b>	<b>Und noch mehr Jo-Jo-Effekt</b>
<b>132</b>	<b>Einige Aufgaben von Lipiden (Fett)</b>
<b>133</b>	<b>Warum produziert Insulin Fettzellen?</b>
<b>134</b>	<b>Die schnelle Verdauung ist kein Masstab</b>
<b>135</b>	<b>Wir werden mit Kühen gleichgesetzt</b>
<b>137</b>	<b>Verstopfung</b>
<b>138</b>	<b>Verdauung und Abnehmen</b>
<b>141</b>	<b>Säure-Basen Theorie</b>
<b>144</b>	<b>Zurück zur Verdauung</b>

147	Wie lässt dich das Missverständnis von Stoffwechsel und Verdauung zunehmen?
149	Was kann der Körper verwerten und was nicht
153	Wo sind die 4,5 Kilos geblieben
156	Warum verlierst du nur fett und keine Muskeln mit der Powerdiät
157	Trennkost und Verdauung
160	Fett für die Verbrennung freisetzen, ein Witz
161	Die meisten Diäten bewirken den Jo-Jo- Effekt
163	Diätpillen
165	Wissenschaft hat keine Konkurrenz
165	Der Körper ist auf Sparflamme, noch ein Witz
167	Schwangerschaft
168	Wasser
170	Die 30/70% Regel
171	Wasser und Ödeme
175	Autoritäten haben nicht immer Recht
176	Körper und Geist
179	Krebs und Tumore
181	Zurück zu Körper und Geist
183	Wie sind Gewohnheiten entstanden
186	Wie funktioniert diese Diät Teil 2
190	Die 3 Phase welche man beim abnehmen durchläuft
196	Ausreden
197	Zeugenaussage und allgemeine Kommentare
203	Zukunft

- 205 Was sollst du tun:
- 208 Update vom 03.06.2018 Häufig gestellte Fragen
- 209 Spare deine Zeit
- 211 Wann erscheint das nächste Buch
- 
- 211 *Gibt es eine Garantie?*
- 215 *Warum gab es keine Garantie*
- 216 *Kann ich danach wieder „normal“ Essen?*
- 221 *Was isst man in dieser Diät?*
- 224 *Gibt es Alternativen wenn ich etwas nicht gerne habe?*
- 227 *Noch mehr über Alternativen*
- 228 *Muss ich auch danach immer ohne Salz essen?*
- 229 *Was ist wenn ich die Zeiten nicht einhalten kann?*
- 229 *Ich kann nicht Frühstücken, bin mir das nicht gewohnt. Geht das auch wenn ich nicht frühstücke?*
- 229 *Ich bin viel unterwegs und esse viel im Restaurant?*
- 230 *Ich habe viele Einladungen, was esse ich dort?*
- 232 *Ich gehe in den Urlaub was esse ich dort?*
- 232 *Was darf ich trinken? Darf man Alkohol trinken? Wie sieht es mit Milch aus? Kaffee? Tee usw.*
- 233 *Ich trinke jeden morgen Zitronenwasser mit Ingwer auf nüchternen Magen, darf ich das weiterhin tun?*
- 233 *Was für Nudeln sind erlaubt?*
- 234 *Ich bin krank, werde die Diät unterbrechen und später fortsetzen*
- 235 *Kann ich Nahrungsergänzungsmittel nehmen?*
- 235 *Ich kann die Lebensmittel welche du empfiehlst nicht finden*

- 236 *Überall ist Salz drin, es ist nicht einfach, was soll ich tun?*
- 237 *Ich bin sehr heikel wenn es um Nahrung geht, ich esse nicht alles*
- 238 *Du musst deine Diät überdenken, das funktioniert nicht bei allen Leute*
- 239 *Ich bin krank, leide an diesem und jenem, habe Hashimoto, kann nicht abnehmen und man hat mir gesagt, dass es für mich schwierig ist ab zunehmen. Kann ich diese Diät auch machen?*
- 247 *Ich habe nichts mehr abgenommen ist das normal?*
- 249 *Wie lange dauert die Fettsplaltung*
- 252 *Alte Fette sind hartnäckig*
- 252 *Für Schweizer. Warum sind die Preise in Euro?*
- 252 *Motivation, folgendes geschieht:*
- 257 *Fleisch und Fett. Was für Fette darf ich brauchen?*
- 257 *Ich bin kurz vor dem Aufgeben*
- 258 *Der Kot hat eine andere Farbe, ist das normal?*
- 259 *Ich hab nur ab und zu gesündigt, kann das sein, dass ich deswegen nicht so viel abgenommen habe?*
- 259 *Warum gibt es keinen Schlemmertag*
- 260 *Darf ich Essig zum würzen benutzen?*
- 260 *Kannst du mir etwas anderes empfehlen? Ich kann das nicht mehr riechen*
- 261 *Mir wurde es Kotzübel. Woran liegt das?*
- 262 *Literatur und Quellen*



## **An wen richtet sich dieses Buch**

Grundsätzlich an alle, die abnehmen wollen. An alle, welche die Fähigkeit haben „selbst zu denken“ und ein Buch ohne Vorurteile lesen können.

Nicht jeder wird es schaffen dieses Buch zu Ende zu lesen. Das sind diejenigen, die NIE abnehmen werden. Ernährungsberater, Personal- und Fitnesstrainer werden dieses Buch nicht zu Ende lesen. Nicht, weil etwa was hier geschrieben ist, unverständlich oder unwahr ist.

Die hier enthüllten Wahrheiten übers Abnehmen sind wie Licht für einen Vampir. Unerträglich und tödlich (fürs eigene Portemonnaie).

Wer es jedoch aushält, wird dieses Wissen für sich selbst und um anderen zu helfen anwenden, und muss sich nie wieder Sorgen über 100%ige Resultate machen.

Dies ist kein Buch über Rohkost, oder vegane Küche. Es richtet sich hauptsächlich an Allesesser, Vegetarier und/oder vegetarische Nahrungsfilosofen nur mit Fisch oder nur mit Fleisch. Und es ist weder ein Angriff auf die Milchindustrie, wo Milch als der Hauptverdächtige gilt noch auf die Fleischindustrie als das Monster der Menschheit. Es gibt weitaus Bedenklicheres als das.

Glaubst du schon alles zu wissen, oder bist du von dem, was du weißt überzeugt, Vollfleisch-, Veganer oder Rohkostesser, dann ist das kein Buch für dich. Was hier steht ist kein Absolutum, auch nicht die einzige Wahrheit, ja es kann sogar unvollständig sein und zweifelhaft, doch der einzige Massstab, wie bei allem im Leben, ist, ob eine Theorie umsetzbar ist und funktioniert.

Was hier folgt ist umsetzbar und funktioniert. Richtig oder falsch wird dadurch ersetzt, dass diejenigen, die es anwenden, sich dabei wohlfühlen und AUSNAHMSLOS endlich abnehmen.

## **Hast du eine Wahl?**

„Du hast zwei Möglichkeiten. Du bleibst bei deinen alten, festgefahre-  
nen Mustern und klammerst dich an die gleichen Glaubenssätze, die dich  
fett gemacht haben oder du stellst diese Glaubenssätze einer neuen unbe-  
kannten Realität gegenüber. Nur so kannst du neue Schlüsse ziehen.

**EINES STEHT FEST. WENN DU NICHT ABNEHMEN KANNST  
ODER DU DEIN GEWICHT NICHT BEHALTEN KANNST, DANN  
IST DAS WAS DU ÜBER ERNÄHRUNG WEISST UND WIE DU  
DICH DEMENTSPRECHEND ERNÄHRST, EINFACH FALSCH!**

**DAS MUSS SO SEIN, DENN ANSONSTEN WÄRST DU NICHT  
IMMER NOCH AUF DER SUCHE NACH EINER LÖSUNG. UND  
DASS DU AUSGERECHNET DIESES BUCH AM LESEN BIST IST  
DER BESTE BEWEIS DAFÜR.**

Zu 50% ist es nicht deine Schuld, wenn du nicht abnehmen kannst. Du  
wurdest vom System und ahnungslosen Profiteuren falsch informiert.

Es wird aber deine Verantwortung sein, wenn du nach dem Lesen die-  
ser Abhandlung weiterhin nicht abnehmen wirst. Und dafür trägst du zu  
50% die restliche Verantwortung.

Wenn du glaubst, eine Ahnung über Ernährung zu haben, jedoch nicht  
abnehmen kannst, dann solltest du dein Wissen in Frage stellen. Gelegent-  
lich werde ich dir arrogant vorkommen, lass dich jedoch nicht negativ da-  
von beeinflussen, denn unabhängig davon, ob ich sympathisch wirke oder  
nicht, garantiere ich dir, dass du hier ALLE Antworten finden wirst.

## **Gewohnheiten sind ein Hindernis fürs Abnehmen**

Wir wollen nur das hören und glauben, was unser Vergnügen bestärkt. Ein Raucher weiss, dass er etwas tut das ungesund ist, trotzdem ist er nicht bereit, auf sein Vergnügen zu verzichten.

Abgesehen davon, dass es notwendig ist, bereitet uns Essen Vergnügen . Also halten wir lieber an festgefahrenen Regeln und Gewohnheiten fest als uns der Wahrheit zu öffnen.

Man kann doch nicht Pommes oder Spaghetti zum Frühstück essen!

Irrtum! Es sind nur festgefahrene Muster und Bräuche. Man kann alles zum Frühstück essen. Spätestens dann wenn du am verhungern wärst, würdest du diese Aussage verstehen.

Als ich in den späten 80er Jahren das erste Mal in den USA war, konnte ich nicht fassen, dass es zum Frühstück Omeletten, gerührte Eier, Schinken, Speck, Würstchen und Poulet-Flügel gab. Vergebens suchte ich nach dem Marmelade-Brötchen. Heute ist diese Art von Frühstück beinahe Standard auf der ganzen Welt.

Die Amis haben die Konfitüre eingeführt und die Europäer das Würstchen. Texanische Farmer zum Beispiel essen gewohnheitsmässig Kalbs- und Rindersteaks. Andere Länder, andere Sitten.

Hier geht es nicht darum, ob es zum guten „Ton“ gehört, was und wann man etwas essen sollte, es geht darum, zum richtigen Zeitpunkt das hormongerechte Essen zu essen, das die Pfunde purzeln lässt.

## **Nur das Wichtigste**

Dieses Buch ist nur eine kleine Zusammenfassung der wichtigsten Dinge, die du übers Abnehmen wissen musst (ca. 15%). Mein Buch „Die

*Kalorientheorie hat mehr Schaden verursacht als die Atombombe“* ist in Bearbeitung und wird demnächst erscheinen.

Ich habe bewusst darauf geachtet, so wenige Fachausdrücke wie möglich zu verwenden, so dass es verständlich und verdaulich ist. Statt Glykämie, Glukose oder Blutzucker habe ich der Einfachheit halber das Wort „Zucker“ verwendet. Statt für Natrium, Sulfat oder Chlor habe ich mich einfach für „Salz“ entschieden.

Detailliertere Informationen werden im obgenannten Buch sowie auf der Webseite „[powerdiät.ch](http://powerdiät.ch)“ und im YouTube Kanal „*Powerdiaet.ch by Paolo Simone*“ enthalten sein.

Am Ende dieses Buches findest du ein Quellenverzeichnis, das dir weiteren Aufschluss über den Inhalt des Buches gibt.

## **Jo-Jo Effekt ade**

In diesem Buch wirst du die Wahrheit erfahren, warum du nicht abnehmen kannst und der Jo-Jo Effekt wird dir nie wieder Sorgen bereiten, vorausgesetzt, du machst dir diese neue Nahrungsphilosophie zu eigen.

### Die 6 Gründe für den Jo-Jo Effekt

Fehlendes Bewusstsein macht dick. Falsche und irreführende Informationen übers Abnehmen verursachen den Jo-Jo Effekt.

Die Kalorienformel ist nicht nur ein Witz sondern eine Lüge. Die Kalorienformel hat mehr Schaden verursacht als die Atombombe.

Stoffwechseltheorien über Fettabbau machen DICK, FETT und verursachen den gehassten Jo-Jo Effekt.

Abnehmen hat nichts mit DNA und Veranlagung zu tun.

Das System will nicht, dass du abnimmst. Bei so viel Wissenschaft ist es ein Witz, dass Übergewicht nicht gelöst werden kann. Mangel an Sport und Bewegung haben nichts mit Gewichtsreduktion zu tun.

## **Abnehmen mit der magischen Marketing Zahl „7“**

Mit der folgenden Formel wirst du übers Ohr gehauen. Damit werden dir Diäten, Pillen und Slimshakes verkauft. Und so funktioniert diese Marketing Formel...

**Formel Schritt 1.** Warst auch du in der Situation, als du abnehmen wolltest und nichts funktionierte?

**Formel Schritt 2.** Ich auch, ich war fett und hässlich...

**Formel Schritt 3.** Das ist die Geschichte von Karen, Claudia und Fritz, sie waren auch fett und hässlich und fühlten sich nicht wohl...

**Formel Schritt 4.** Bis eines Tages ein Freund mir über die (...Diät) berichtete - oder etwas Ähnliches.

**Formel Schritt 5.** Karen, Claudia, Fritz und ich haben und dann 15 Kilo in 14 Tagen abgenommen.

**Formel Schritt 6.** Die Vorteile, die Karen, Claudia und Fritz jetzt haben sind, bla, bla, bla!

**Formel Schritt 7.** Wenn auch du, wie Karen, Claudia, Fritz und ich schlank, fit und beneidet werden willst, dann bist du hier genau richtig und ich habe ein Angebot für dich.

## **Nochmals, die magische Marketing Zahl „7“**

**Formel Schritt 1.** Ich weiss nicht, wie lange dieses Video online sein wird...

**Formel Schritt 2.** Angebot nur für kurze Zeit verfügbar...

**Formel Schritt 3.** Normaler Preis (extrem hoch), dann beinahe geschenkt...

**Formel Schritt 4.** Warum ich es dir günstiger anbieten kann...

**Formel Schritt 5.** Du bezahlst keine 500, keine 400, keine 300, keine 200 ja, nicht einmal 100...

**Formel Schritt 6.** Nur 0.90 und bekommst Bonus 1, Bonus 2, Bonus 3 und Geschenk...

**Formel Schritt 7.** Wenn du jetzt kaufst, nochmals 50% nur noch 0.45 mit Geld-zurück-Garantie. (Du bekommst dein Geld zurück und „da es ohnehin wertlos ist, kannst du alles behalten“)

Kommt dir das bekannt vor? Das ist Verkaufspsychologie. Zuerst Salz in die Wunde streuen damit du dich richtig beschissen fühlst, dann Verständnis zeigen mit einer eigenen erfundenen Geschichte. Dann weitere erfundenen Geschichten von Anderen in grösster Not, welche auf magische Weise die Lösung in einer Pille gefunden haben und das Happy End wie in einem Märchen. Der Preis wird künstlich hochgeschraubt und dann soweit ermässigt damit es am Schluss wie ein „Schnäppchen“ aussieht.

## **Kaufen mit der Hoffnung, dass es diesmal hilft**

Nachdem wir solchen Angeboten zum Opfer gefallen sind, stellen wir sehr schnell fest, dass die Boni und das Geschenk gerade gut genug sind um sie zu entsorgen.

Die Diätvorschläge und Menüs hätten wir aus einer zweitklassigen Zeitschrift gratis holen können und, bis auf wenige unterschiedliche De-

tails, scheint es die exakte Kopie der letzten Diät zu sein. Jetzt verstehen wir, warum der Preis so niedrig war.

Entweder holst du dir das Geld zurück oder du probierst es aus und schon nach 3-4 Tagen schmeisst du alles hin und vergisst die Rückgabegarantie, oder es ist dir einfach zu dämlich diesen kleinen Betrag zurückzufordern.

Es wurde dir versprochen, dass du mit dieser Diät „ohne Sport“ abnehmen kannst. Jedoch ist das Erste, was man dir nahelegt, BEWEGUNG und viel schlafen, wenn du Erfolg haben willst. Auch nichts Neues.

Eine kleine Anleitung, wie du richtig atmen sollst und wenige Übungen.

Wenn du Glück hast auf einer Matte und sonst kannst du deinen Stuhl oder Sofa als Fitnessgerät gebrauchen. Der Treppen-Tipp, den du schon oft gehört hast, wird auch erwähnt. Und nicht zuletzt soll Sex auch helfen. Also Lust hin oder her, Sex muss her.

Mal ganz ehrlich, hast du es nicht satt? Du willst doch einfach nur abnehmen.

## **Ein für alle Mal abnehmen**

Bleib bei mir und du wirst am Ende dieses Buchs nicht mehr die/der Selbe sein und niemand, ja niemand mehr wird dir in Sachen Diäten etwas vorgaukeln oder dich übers Ohr hauen können.

Ich weiss, gelegentlich wird dich diese Lektüre langweilen, weil ich anscheinend nicht zum Punkt komme. Aber glaube mir, du wirst am Ende dieses Buches mehr als nur zum Ende gekommen sein. VERSPROCHEN!

Wo befindest du dich

Ich weiss nicht, wie viele Male du es schon probiert hast. Vielleicht ist es dein erster Versuch abzunehmen, vielleicht dein 120ster.

Einige Versuche waren vielleicht ein kurzer Erfolg und andere ein Reinfluss. Oder möglicherweise bist du schon „ein Leben lang auf Diät“ und suchst nach Antworten.

Auch wette ich mit dir, dass du mir gegenüber misstrauisch bist. Zu Recht, du hast Erfahrung in Sachen Diäten und so schnell fällst du nicht wieder hinein. Und möglicherweise denkst du, dass es wie gewohnt nur leere Versprechungen sind und reine Geldmacherei. Hab' ich recht?

An deiner Stelle würde ich auch so denken. Es stimmt, du hast recht, denn genau jetzt und in dieser Zeit werden mit dem Schlagwort „ABNEHMEN“ Milliardenumsätze generiert.

Würden die Leute tatsächlich abnehmen, gäbe es kein Geschäft mehr und du würdest dieses Buch nicht lesen müssen.

## **Fettleibigkeit darf nicht gelöst werden**

Das PROBLEM der Fettleibigkeit darf aus wirtschaftlichen Gründen nicht gelöst werden. *Das ist das Erste, das dir klar sein sollte.*

Würde das stimmen, gäbe es keine übergewichtigen Leute mehr, die dem Jo-Jo Effekt zum Opfer fallen.

Ganze Diäten, Diätprogramme, Wunderpillen, Medikamente, Bauch- und Po-Straffungsgeräte, Ernährungsberater und „Diätspezialisten“ würden überflüssig werden.

Sämtliche Diätprodukte würden aus den Regalen verschwinden. Die Pharmaindustrie müsste mit Milliarden Einbussen rechnen. Süssigkeiten, Snacks, Riegel und Pulvershakes würden der Vergangenheit angehören.



Sämtliche basische Pülverchen, welche das Übergewicht einer Übersäuerung zuweisen und Naturheilpraktiker welche sich darauf spezialisiert haben, würden überflüssig werden.

## **Menü Teil 1**

Die Menüs und Tipps findest du an verschiedenen Stellen in diesem Buch. Das kommt nicht von ungefähr. Ich weiss, dass du danach suchst und am liebsten gleich los legen willst. Also habe ich diese bewusst an unterschiedlichen Stellen versteckt, damit du dieses Buch lesen musst. Während des Lesens wirst du froh sein, all die Informationen die noch folgen, bekommen zu haben.

## **Abnehmen ohne Bewusstsein ist unmöglich**

Abnehmen in Abwesenheit von Wissen wird nur den Jo-Jo Effekt hervorrufen. Wäre diese Aussage nicht wahr, hättest du dein Problem bereits gelöst.

Kurze Anleitungen, Tipps und Rezepte ab der Stange (abgesehen davon, dass sie falsch sind), ist wie ein Crash Kurs im Autofahren. Du brauchst nur wenige Strassenverkehrsregeln nicht zu kennen, um in ernsthafte Schwierigkeiten zu kommen.

Man kann dir beibringen, wie man ein Auto fährt, kennst du aber die Gefahren nicht, welche mit der Signalgebung gekennzeichnet und gelöst wurden, wirst du unweigerlich Unfälle bauen.

Es wurde dir beigebracht, dass du mit 200 km/h fahren kannst, jedoch nicht wann und wo. Oder man hat dir das Parken beigebracht, jedoch nicht, wo es verboten ist.

Und solch ein Chaos herrscht in den „Ernährungswissenschaften.“

In der Verzweiflung versuchen Leute „Strassenregeln“ zu empfehlen. Unfälle geschehen weiterhin und weil es nicht funktioniert, erfindet man neue Regeln und Theorien, um das Strassenchaos zu lösen. Theorien werden oft mit der eigenen Fantasie geschmückt und weitergegeben. Dabei wäre alles sooo einfach.

Kennt man einmal die Strassenverkehrsregeln, bedeutet dies nicht, dass man diese nie wieder verletzen wird, aber man wird sie bestimmt nicht jeden Tag verletzen, sondern nur gelegentlich aus Dummheit, Notwendigkeit oder einfach so zum Spass.

Und genauso verhält es sich mit dem Abnehmen. Kennt man sich aus, wird man sich zu 80 % automatisch an die Regeln halten. So gesehen ist abzunehmen das letzte Problem. Das geht leicht, wenn man weiss, dass das Problem vielmehr in der gesunden ERNÄHRUNGSWEISE liegt!

Schlussfolgerung:

Die meisten Diäten sind praktische Fahrschulen ohne Theorien oder umgekehrt eine Menge Theorien, die keine Anwendungen finden. Ich höre es schon: „Das stimmt nicht!“ Nun gut, warum können Leute nicht abnehmen und warum der Jo-Jo Effekt?

Meistens haben sie eine Pseudoantwort parat. Wären diese Antworten (Theorien) korrekt, dann gäbe es das Problem nicht.

**Anmerkung von Barry Groves, PhD** (*PHD ist in englischsprachigen Ländern der wissenschaftliche Doktorgrad in fast allen Fächern und der höchste Abschluss des Postgraduierten studiums*)

„Sechsenddreissig Jahre ist es nun her, seit die Ernährungsempfehlungen von viel tierischem Fett, auf die heutige fettarme, "gesunde" Ernäh-

rungsweise umgestellt wurden. Im Verlauf dieser Zeit entwickelte sich ein neues — unter Marketinggesichtspunkten ausserordentlich erfolgreiches — Dogma. Wir sind damit so stark indoktriniert, dass wir es implizit als richtig empfinden: wir essen Magerquark, und dünnes mit fettarmem Streichfett bestrichenes Vollkornbrot, in der Gewissheit, uns so ewige Gesundheit zu „eressen“.

Sind wir denn heute, nach dieser radikalen Ernährungsumstellung, gesünder als 1980? Die Antwort ist einfach, sie lautet: Nein!

Krankheiten, die zuvor selten auftraten — Diabetes, Osteoporose, Multiple Sklerose, Infektionen, Krebs, selbst die Herzkrankheit, die die Umstellung primär verhüten sollte — stiegen zahlenmässig alle an, seit wir uns "gesund" ernähren. Allein die Zahlen für Grossbritannien sind erschütternd:

Jeder fünfte Mensch in arbeitsfähigem Alter, hat eine Langzeitbehinderung.

Fast die Hälfte der Bevölkerung bekommt im Laufe des Lebens irgendwann Krebs — und die Zahlen steigen weiter.

1'600 Frauen sterben jedes Jahr an Gebärmutterhalskrebs. Jede zwölfte Frau bekommt Brustkrebs. 1'000 Männer bekommen jedes Jahr Hodenkrebs.

Bei jedem vierten Mann tritt noch vor dem 65. Lebensjahr eine Herzkrankheit auf.

Jede vierzigste Frau stirbt vor dem 65. Lebensjahr an einer Herzkrankheit.

Adipositas (Fettleibigkeit) hat sich seit 1980 verdreifacht.

Es gibt 1,8 Millionen Diabetiker und bis zum Jahre 2010 wird eine Verdoppelung dieser Zahl erwartet.

*Barry Groves, PhD / Exposing dietary misinformation.*

## **Das Problem, das scheinbar nicht zu lösen ist**

Eigentlich ist es ganz einfach, wenn man sich nach den Grundlagen richten würde, die in der Schulmedizin über Bio-Chemie gelehrt werden.

Aus dem einfachen Grund, weil man nicht zunehmen würde. Und dies unabhängig davon, ob Sport getrieben wird.

Der Schlüssel liegt in der Bio-Chemie. *Am Ende dieses Buches findest du hierzu die Quellenangaben.*

Anders herum, würde sich die Menschheit ohne zu hungern korrekt ernähren, gäbe es praktisch keine übergewichtigen Leute mit schlimmen Folgen wie Diabetes, Leukämie, Cholesterin usw. um hier nur einige wenige Krankheiten, als Folge von Fettleibigkeit, zu nennen. Nicht umsonst empfiehlt jeder Arzt bei Krankheiten abzunehmen, denn er weiss genau, dass ansonsten er nicht wirklich helfen kann.

Und wenn du ein „Ernährungsexperte“ bist und das Folgende in Frage stellst, dann solltest du dich zuerst in der Bio-Chemie ausbilden. Sei bereit, alte festgefahrene Konzepte los zu lassen. Wenn du wirklich den Drang hast zu helfen und nicht nur Geld zu verdienen, dann ist das mein bester Tipp an dich. Geld ist eine Nebenerscheinung von guten Diensten, und deshalb muss man sich keine Sorgen darüber machen.

## **Das Problem nicht abnehmen zu können, ist beängstigend**

Die Realität zeigt uns, dass Abnehmen doch nicht so einfach ist wie angenommen und angepriesen. Offenbar scheint es keine Lösung zu geben, egal was man tut, bereits schon im jungen Alter.

Man nimmt einfach nicht ab, egal was man tut. Und wenn man es einmal geschafft hat, dann nur für kurze Zeit.

Die Rechnung kommt in Form von Pfunden wieder zurück, inklusive Zinsen und Zinseszinsen.

Dann probiert man etwas anderes. Ein paar Kilo sind zwar weg, aber mehr geht einfach nicht.

Die 25 Kilo gepresste Zitronen, die wir jeden Morgen mit einem halben Glas Wasser getrunken haben, haben auch nichts gebracht....na ja, vielleicht 600 g weniger auf der Waage und vermutlich Zufall.

Nun gut, STOFFWECHSEL-Kur, das klingt doch so gut und einleuchtend, dass es einen Versuch wert ist. Aha, hat funktioniert, 5 Kilo weniger. Nicht in einer Woche wie versprochen, aber immerhin nach 2 Monaten Qualen und Leiden.

Am Wochenende wird man zu einer Grillparty eingeladen. Man gönnt sich wieder was. Statt einem zwei Gläser Wein und, warum nicht, noch ein kühles Bier und eine Cola für die Verdauung. Da es Italiener sind, gibt es noch einen feinen selbst gebrannten Limoncello. Ist ja aus Zitronen gepresst, kann doch nicht so schlimm sein. Dem hausgemachten Tiramisu von Nonna können wir auch nicht widerstehen, gleich zwei Portionen.

Schliesslich habe ich 5 Kilo abgenommen, wird wohl nicht so schlimm sein, ich hab's mir ja verdient. Voll gefressen schlafen gehen und am nächsten Morgen... Schock, 2 Kilo mehr auf der Waage.

Sofort den Stoffwechsel ankurbeln, zurück auf Diät, aber subito! Jedoch scheint es nicht mehr zu funktionieren. Irgendwie bringt man diese 2-3 Kilo nicht mehr weg. Vielleicht nach weiteren 2 Wochen hungern, knapp 500 g. In der Zwischenzeit braucht man das Essen nur anzuschauen und die Pfunde sind schon wieder da. 5+1 Kilo Zinsen...

## **Marketingausdrücke verhindern, dass du abnimmst**

FETT-STOFFWECHSEL ANREGEN, das ist es! Denn die letzte Diät hat „nur“ den Stoffwechsel und nicht das FETT angesprochen.

Hier wird der FETT-STOFFWECHSEL gehandhabt und es soll ja das Fett wie Butter an der Sonne schmelzen lassen.

Na ja, nach weiteren vier Wochen angeregtem Fettstoffwechsel, schütteln und rühren, hat diese neue Kur auch nichts gebracht und schon gar nicht wie versprochen 12 Kilo in drei Wochen. Na ja, es waren immerhin 1‘750 g weniger. Nicht an der Hüfte, sondern unter den Achseln.

Fett und Hungerblocker, das hört sich gut an. Jetzt sind Diät-Pillen an der

Reihe. Wieder nichts! Artischocken-Kur, TeebaumTee, Suppendiät, Kartoffeldiät, Entschlackungsdiaät, Leber- und Nierenreinigung, Brennesel mit Gurken, Dings Bungs Bangs aus den Steppen der Antarktis, Wildfruchtknoblauch, Zitronen-Ingwer-Honig Wasser, Shampoo trinken, Eier mit Olivenöl gegen Cellulitis einreiben, Zwiebelwasser kochen und darauf achten, dass es warm, jedoch nicht zu warm eingenommen wird.

Dann - als ob man nicht schon 24 Std. am Tag genügend ein- und ausatmet - auch noch tieef ein und ruckweise ausatmen, um den „Stoffwechsel“ ankurbeln und noch mehr schlafen, um den „trägen Metabolismus“ anzuheizen.

Moment mal... aah ach so ist das, schlafen damit der Metabolismus aufwacht, wusste ich doch gar nicht?

Ok, letzter Versuch. Logisch, ich habe ja keinen Sport getrieben.

Vom traditionellen Sport über die Yoga Yogi Fettverbrennungsanlage bis hin zum Ying und Yang und zu den gut unter dem Bett verstauten

„Bauch, Hüfte und Po straffenden Geräten“. Alles schon erfolglos ausprobiert.

Natürlich, ich habe an Muskelmasse zugenommen, darum immer noch das gleiche Gewicht. Es steht im Internet und mein Trainer hat das bestätigt, er wird wohl wissen was er sagt.

In Tat und Wahrheit sagt mein Spiegel etwas anderes und ich bin mir nicht sicher, ob ich wirklich weniger Cellulitis habe, und mit jedem Jahr, das vergeht, werde ich nur noch fatter.

Aus Langeweile gucken wir die Videos auf YouTube an, essen gerade unsere Chips (ohne Fett, wohlverstanden) denken uns unsere Sachen, und gelegentlich kaufen wir uns wieder einmal die letzte Wunderpille, mit der Hoffnung, dass es dieses Mal vielleicht wirklich etwas hilft.

Die Forschung macht ja Fortschritte und sie sagen es sei ganz neu.

Was haben Menschen die abgenommen haben anders gemacht?

Überall sehen wir Menschen, die schlank sind. Was und wie machen sie das? Sie essen und trinken anscheinend was sie wollen und nehmen nicht zu.

Veranlagung? Gesunder Stoffwechsel? Liegt es an der DNA? Was ist es? Mehr Disziplin?

Ok, halte dich fest und schmeiss nicht gleich dieses Buch weg. Gehe googeln und schaue nach, ob die folgende Aussage stimmt.

## **„Die Kalorienformel hat weltweit mehr Schaden verursacht als die Atombombe“**

Frag Google oder Wikipedia wie die Kalorien ermittelt werden, und du hast nach diesem Buch den nächsten Schritt in Richtung schlanke Figur gemacht!

Google nach „*Bombenkalorimeter*“, klicke auf Bilder und du wirst noch mehr verstehen.

Hier ein Bericht über Kalorien von Udo Pollmer, Lebensmittelchemiker und Ernährungswissenschaftler:

Der Brennwert von Lebensmitteln wird in der Regel in Kalorien oder Joule angegeben. Doch die Masseinheiten mögen für den Kohlenhandel brauchbar sein, für Lebensmittel sind sie es nicht.

HOPPLA?! Was sagt man dazu???

Nochmals... Der Brennwert von Lebensmitteln wird in der Regel in Kalorien oder Joule angegeben. Doch die Masseinheiten mögen für den Kohlenhandel brauchbar sein, für Lebensmittel sind sie es nicht.

Überall werden Kalorien gezählt, wo aber bitte kommen die Zahlen her?

Natürlich: aus den Nährwert-Tabellen. Doch wie wurden diese gemessen? Dazu benutzt man zunächst ein Bombenkalorimeter (auch Berthelot-

Bombe genannt).

Dabei wird das zu analysierende Produkt, egal ob Wurst, Holz oder Stroh, in einer Schale unter Sauerstoffüberdruck mittels eines Glühdrahtes verbrannt. Die Brennkammer ist von einem Stahlmantel umgeben, der wiederum vollständig von Wasser umgeben ist. Die sich entwickelnde Energie



erwärmt das Wasser. So lässt sich die Energiemenge ausrechnen. Früher wurde das Ergebnis in Kalorien ausgedrückt, heute in Joule.

**Macht das einen Unterschied, ob ich von Kalorien oder von Joule spreche?**

Für einen Physiker schon, für einen Esser sind die Unterschiede nicht relevant. Deshalb kann man in der Umgangssprache genauso gut den alt eingebürgerten Begriff Kalorien weiterverwenden.

**Lässt sich auf diese Weise der sogenannte Brennwert also präzise feststellen?**

Ja, wenn es um das Heizen eines Ofens geht. Damit lässt sich der Brennwert von Holz bestimmen. Aber es liefert dem Menschen keine Energie – trotz seines hohen Gehaltes an Kalorien.

Denn wir Menschen tragen keinen Bollerofen zwischen Hals und Füßen herum, sondern einen Körper, der zur Energiegewinnung stattdessen einen Verdauungstrakt verwendet. Vieles von dem, was im Ofen Kalorien liefert, ist für den Körper nicht oder nur wenig verwertbar. Und deshalb sind die Ergebnisse dieser Messmethode, na ja, völlig wertlos.

Eine Frage Herr Pollmer: “Hat man denn nicht versucht, diesen Mangel auszugleichen, indem man beispielsweise Ballaststoffe herausrechnet?”

Ja, das war der nächste Schritt: Die Ballaststoffe wurden für unverdaulich erklärt und ihr "Brennwert" rechnerisch abgezogen. Doch dann musste man einsehen, dass der Körper einen Teil der Ballaststoffe doch verwertet – aber anders als gedacht: Er bildet mittels seiner Darmflora kurzkettige Fettsäuren, die einiges an Energie liefern können.

Dann sind es also die Fettsäuren, die Energie liefern und nicht die Kalorien. Aber haben wir damit doch zuverlässigere Werte?

Ja, das dachten die Experten auch. Aber man weiss nicht, was die Darmflora welches Menschen nun im Einzelnen verwertet und was nicht.

Die Zahlen sind schlicht geraten. Da im Körper nun mal nichts brennt, sind die Werte, aber auch unabhängig von den Ballaststoffen, gleichermaßen falsch. Also ging man her und versuchte den Energiegehalt von Eiweissen, Kohlenhydraten und Fetten getrennt zu errechnen und je nach Gehalt zu addieren. Doch das erwies sich bald als Selbsttäuschung. Denn auch die einzelnen Nährstoffe wie z.B. Eiweisse sind schwieriger zu messen, als man glaubt. Hier wurde gewöhnlich die Methode nach Kjeldahl verwendet, bei der man den Stickstoffgehalt bestimmt und dann mit einer Federzahl auf den Eiweissgehalt zurückrechnet.

Da es neben Eiweiss aber noch viele andere stickstoffhaltige Substanzen in der Nahrung gibt, ging auch das in die Binsen. Dann lernte man, dass jeder Stoff andere Eigenschaften hat, ja sogar die Säuren in Lebensmitteln liefern dem Körper Energie. Also, wieder ein Schuss in den Bollerofen.

**Wie gross sind die Chancen, dass wir eines Tages die tatsächlich vom Körper verwertbaren Kalorien in einem Lebensmittel bestimmen können?**

Gering, denn aufgrund der erheblichen Schwankungen in der Zusammensetzung eines Apfels oder einer Kartoffel kann es sich nur um Durchschnittswerte handeln. Ausserdem spielt es ja auch eine Rolle, wie warm eine Speise ist. Auch heisses Wasser enthält Kalorien, einfach deshalb, weil es wärmt. Diese Wärme muss dann der Körper nicht mehr selbst produzieren. Für Eisgekühltes muss der Körper Wärmeenergie investieren, bevor er es verdauen kann. Das hat aber bis heute noch keiner der Macher von Kalorientabellen bemerkt.

Und nicht zuletzt: Der Mensch isst ja nicht nur, sondern muss sich irgendwann der Ergebnisse seiner Verdauungstätigkeit entledigen. Das was ausgeschieden wird, muss logischerweise von der Zufuhr abgezogen werden, um realistische Zahlen zu erhalten. Und hier ist dann das Ende der Fahnenstange.

Denn was da ausgeschieden wird, sind nur zu einem geringen Anteil unverdauliche Speisereste. Den Löwenanteil verarbeitet die Darmflora. Wie

will man bitte feststellen, wie viel Kalorien ein Mensch nach dem Verzehr von Meerrettich tatsächlich ausscheidet und was seine Darmflora dazu sagt?

Fazit: Ob Kalorien oder Joule – beide sind gute Kriterien für den Kohlenhandel, aber kein ernsthafter Wissenschaftler würde auf die Idee kommen, dies heute noch bei Lebensmitteln anzuwenden. Es sei denn, er will mit Rapsöl aus dem Supermarkt seinen Pkw betanken. Nicht umsonst bezeichnet die wissenschaftliche Fachpresse die Angaben in den Kalorientabellen als "Comedy of Errors".

Nun gut, später noch mehr über Kalorien. Wie versprochen, du wirst nicht mehr die/der Selbe am Ende dieses Buches sein. Und niemand, ja, niemand wird dir in Sachen Diäten jemals nochmals etwas vorgaukeln oder dich übers Ohr hauen können.

## **Talkshows über Ernährung**

Ernährungswissenschaftler sind schlimmer als Politiker. Professoren, Ärzte, Ernährungswissenschaftler und Forscher - stellt man sie in einer Talkshow vergleichend gegenüber, so weiss es jeder besser.

Alle haben die Weisheit mit Löffeln gegessen. Alle haben Studien, welche die Studien von Anderen widerlegen. Alle haben positive Beweise über ihre Theorien. Die negativen Aspekte haben wiederum nichts mit dem zu tun, was sie behaupten.

Und genauso wie Politiker „offenbaren“ sie unterschiedliche Zahlen, welche andere widerlegen sollen und präsentieren diese in den Dokus oder Talkshows.

Veganer gegen andere Veganer und Vegetarier. Blutgruppen Diäten widerlegen die Eiweiss Diäten. Low Carb Anhänger staunen wie High Carb Fans, trotzdem abnehmen. Es wird behauptet, dass Rohesser länger leben

und wenn sie frühzeitig sterben, dann lag es an der genetischen Veranlagung.

Journalisten beweisen, dass alle auf der falschen Spur sind, denn die neueste Studie hat belegt dass...

Am Ende der Sendung gucken wir verstört in die Röhre, wissen weniger als vorher und fragen unseren Partner: „Und was sollen wir jetzt essen?“

Partner: „Hast du denn nicht zugehört, ich habe dir schon immer gesagt, dass Geflügel ungesund ist!“

Antwort: „Du mit deinen Bohnen, der Professor hat schlüssig belegt, dass...“

Also, ich persönlich habe davon die Nase gestrichen voll. Ich frage mich, wie es möglich ist, dass gebildete Wissenschaftler sich nicht einigen können, wie wir uns ernähren sollen.

Und ich frage mich, wie sie das anstellen zu wissen, was die Menschheit vor 4000 Jahren gegessen haben soll. Diese Leute sehen gar nicht so alt aus um das miterlebt zu haben.

Aber der Professor ist noch erfahrener, er weiss wie sich der Mensch vor 6500 Jahren ernährte.

Und jetzt komme ich daher, noch so ein Besserwisser. Also gut, warum solltest du mir glauben? Musst du nicht!

Dieses Buch ist nur eine Sammlung von „Forschungsarbeiten“, in denen ich versucht habe, einen gemeinsamen Nenner zu finden. Und aufgrund meiner negativen und positiven Erfahrungen und den erzielten Resultaten, wage ich zu behaupten auf dem richtigen Weg zu sein. Und hier ist meine Geschichte.

## Meine Geschichte

An dieser Stelle will ich dich langweilen und dir meine wahre Geschichte erzählen, keine erfundene, wie diejenige von Clara, Sabrina und Fritz, welche im Netz kursieren.

Wenn es dich nicht interessiert, kannst du dieses Kapitel überspringen.

Trotzdem empfehle ich dir, später nochmal zurück zu kommen. Denn es beantwortet einige weitere Fragen.

Mein Name ist Paolo Simone und mein erster erlernter Beruf ist Friseur. In meiner Ausbildung lernte ich einiges über die Anatomie von Haut und Haaren. Ein wenig Biologie und auch einiges über Atome und Zellen. Nicht besonders viel, aber doch genug um ein passables Verständnis davon zu bekommen.

Diese Lehren haben sich als sehr wertvoll erwiesen, als ich anfing, mich mit Diäten zu beschäftigen. Schon fast zwanghaft stellte ich mir immer wieder die Frage, warum ich nicht mehr wie früher bis zu meinem gewünschten Gewicht, abnehmen konnte? Eine richtige Via Crucis (Leidensweg). Aber später noch mehr darüber.

Wie viele andere Menschen hatte auch ich meine Hobbys und Interessen. Besonders faszinierte mich Marketing und so begann ich eine Ausbildung im Bereich des Coachings und Marketings. Was hat das mit Abnehmen zu tun?

Bleib bei mir, du wirst gleich verstehen.

Über zwei Jahre lang wurde ich persönlich vom ehemaligen Coach und Mentaltrainer vom Rennstall Ferrari (zu Zeiten von Michael Schumacher), der auch für Gucci, Benetton und andere Grossunternehmen tätig war, coacht und ausgebildet.

Nebst Business- und Marketing Coaching, gehörte das Sport Coaching dazu. Für mich besonders interessant, denn ich hatte bereits schon Erfahrung in Sachen Wettkampf, als zweifacher Weltmeister im Rock`n`Roll Akrobatik Tanz.

Als komplette Abrundung der Ausbildung durfte natürlich nicht das Coaching fehlen, wenn es um Gewichtsreduktion geht.

Ja, ich habe in dieser Zeit einiges lernen müssen, bis spät in die Nacht neben meiner täglichen Arbeitszeit. Es geht mir nicht um Bewunderung sondern, dass du Einblick in meinen Lebenslauf bekommst und verstehst, wie ich dazu gekommen bin.

Ich vertiefte die veganen/vegetarischen Nahrungsphilosophien. Dukan Diät und Blutgruppendiät waren weitere Themen, die ich studiert und recherchiert habe und mein Wissen über die Hormonwissenschaft habe ich von einem Apotheker, der mich darin ausbildete. Mit der Zeit konnte ich die im Internet verbreiteten Informationen richtig interpretieren und kann heute mit ruhigem Gewissen behaupten, dass über 95% davon schlichtweg völlig unbrauchbar sind, wenn es ums Abnehmen geht.

Ich hatte den Beweis, dass Kalorien nichts mit Abnehmen zu tun haben. Was folgt wird dir im ersten Augenblick zwar interessant erscheinen, doch gleichzeitig wirst du dich fragen, was das mit Abnehmen zu tun hat?

Vertraue mir, es wird Sinn machen. Denn es sind genau diese Geschehnisse, die mich wundern liessen, warum ich trotz all des Wissens über Ernährung und sportlichen Tätigkeiten, nicht mal 5 lächerliche Kilo abnehmen konnte.

Nun, als Sport Coach und Ernährungsberater musste ich noch drei Hürden nehmen. Zuallererst musste ich selbst mein Idealgewicht erreichen. Die zweite Hürde war, den New Yorker Marathon zu laufen. Mann oh Mann, war das ein Ding. Knapp ein Jahr Vorbereitung, um als 50-jähriger 42,196 km unter 5 Stunden zu laufen. Das waren die Vorgaben. Knapp, aber ich schaffte es tatsächlich in 4 Stunden 56 Minuten 66 Sekunden( 4:56:66 ).

Eine weitere Probe bestand darin, eine Überlebenswoche unter – entschuldige den Ausdruck - Scheiss Bedingungen zu absolvieren. In einem Wald, welcher vielmehr ein Hang auf 1600 Höhenmetern war, mit Tagestemperaturen um die 10°C und nachts um die 5°C. An fünf von sieben Tagen regnete es ununterbrochen, so dass ein Feuer um sich zu wärmen nicht möglich war.

200 g Mais und 200 g Thunfisch (ca. 280kcal) aus der Dose, war die tägliche Nahrungsration.

Und genau bei diesen Ereignissen ging etwas mit den Kalorien nicht auf. Die Kalorien-Theorien und alle anderen „logischen und angeblich wissenschaftlichen Theorien“ über Ernährung und Abnehmen standen plötzlich im Widerspruch gegenüber der festen Realität. Nichts schien einen Sinn zu machen.

## **Nur zwei Kilo in einer Woche abgenommen, bei 280 kcal am Tag ?**

In dieser Überlebenswoche hatten ich und jeder der anderen 19 Teilnehmer, nur um die 2 Kilo abgenommen. Die Theorie unseres Überlebensexperten besagte, dass in einer Höhe von 1500 Meter über dem Meeresspiegel, bei Temperaturen um die 10 Grad Celsius, ein körperlicher Kalorienverbrauch von ca. 3500 kcal täglich stattfindet. Bei Regen und Nässe, wie in unserem Fall, sogar bis zu 4000 kcal, bei null Aktivität.

Da wir allerdings noch täglich jeden Morgen 5 km zu gehen und 1Std. Kampfsport hatten, stieg der Kalorienverbrauch.

Nachmittags standen immer irgendwelche Jagd- und Rettungssimulationen auf dem Plan. Hänge herunter seilen oder Flüsse überqueren. Drei Nachtaktionen von jeweils 3 Stunden und eine Menge anderer Dinge, die zum Überleben gehören. Also mindestens weitere 4000 kcal zu den bereits 3500 kcal.

52'500 kcal vs. 1'960 kcal

Alles in allem, während 7 Tagen 52'500 verbrauchte Kalorien im Gegensatz zu 1'960 eingenommenen Kalorien und nur 2 Kilo Gewichtsverlust?

(Wohlverstanden: 1960 kcal entsprechen einem Tagesverbrauch.) Das ergab für mich einfach keinen Sinn... Was für eine Erklärung ich diesbezüglich erhielt will ich dir ersparen. Sie war so idiotisch kompliziert, dass ich sie mir nicht merken konnte. Dieses ganze Zeugs vom Grundumsatz in der Ruhephase multipliziert und dividiert durch Körpergrösse gegenüber Raumtemperatur...du weiss schon, am Schluss kommst du dir vor wie ein Idiot, dass unfähig ist zu verstehen.

Und wie ist das möglich, sich für einen Marathon vorzubereiten und wöchentlich zwischen 40 und 45 km laufen und es nicht zu schaffen, lächerliche 5 Kilo abzunehmen? Es schwankte immer um die 2 bis 3 Kilo, mal runter und wieder rauf.

Ja, genau. Wenn du jetzt ein grooosses Fragezeichen hast, was denkst du, wie gross meines erst war ?

Gesunde Ernährung, so wie es sich für einen Sportler gehört, Früchte, Salate, Eiweiss, wenig bis gar kein Fett und nur die nötigen Mengen an Kohlenhydraten.

Jede Menge Sport und Sauerstoffzufuhr durch das Laufen, und nichts geschieht mit diesem „Stoffwechsel ankurbeln“.

Also war und ist alles aus der sogenannten „Experten Küche“, in der es wiederum Hunderte von verschieden kopierten abgeänderten Meinungen gibt, völlig wertlos und unbrauchbar.

Diese Kalorienwissenschaft ist ein Märchen, das vor 100 Jahren willkürlich erfunden wurde. Es ist vergleichsweise so, als ob man die Schwerkraft immer noch mit der Theorie einer flachen Erde zu erklären versuchte.



Völlig verrückt, aber wahr. Die Kalorien sind nicht mit den biochemischen Gesetzen kompatibel.

Und es liegt nicht an der Veranlagung, hier kommt die Geschichte meiner Tochter Sara.

## **Die Geschichte meiner Tochter Sara**

Gute Nachrichten! Die Erfolgsgeschichte meiner Tochter Sara, die dein Leben verändern wird.

Wie ich inzwischen aus den Recherchen herausgefunden hatte liegt das Problem der Fettleibigkeit in einem Hormonungleichgewicht, das bereits schon im frühen Alter stattfindet.

Es ist nicht wieder eine der vielen Theorien, sondern etwas, das ich bei meiner eigenen Tochter zurückverfolgen konnte. Die Abhandlung dieser Forschungsarbeit werde ich in einem anderen Kapitel darlegen (*Hormone und Enzymabhängigkeiten*). Lass mich hier vorerst die Geschichte meiner Tochter erzählen.

Wann dieses Hormonungleichgewicht bei meiner Tochter begonnen hat konnte ich nicht genau zurückverfolgen. Trotzdem vermute ich, dass dies bereits schon im ersten Lebensjahr stattfand.

Diese Schlussfolgerung ziehe ich deshalb, weil ich einen Vergleich zu meinem ersten Sohn Sandro gemacht habe.

Was folgt ist ganz spannend, denn wenn du ein Elternteil bist oder planst Kinder zu haben, so solltest du den folgenden Teil aufmerksam lesen.

Sonst schiebst du dein Unvermögen abzunehmen einer genetischen Veranlagung oder der DNA in die Schuhe.

Nun, da habe ich wirklich eine gute Nachricht. Es ist nicht wahr und man kann wirklich etwas dagegen tun. Und zwar schneller als du denkst. Ausführlicher im Kapitel *Hormone und Enzymabhängigkeiten*.

Kinder sind im ersten Lebensjahr meistens pummelig hübsch. Und so war es auch meine Tochter. Doch blieb sie so. Irgendwie leicht übergewichtig.

Sie ass nicht übermässig, aber die Pfunde waren da. Aus Liebe zum eigenen Kind versucht man dem natürlich abzuhelfen und fängt an die Nahrung kontrolliert zu gestalten. Man verbietet Süssigkeiten und fängt an, andere vom Kind selbst als genussvoll empfundene Nahrung zu streichen.

Man setzt das Kind auf Diät im guten Glauben, dass man zum Wohle des Kindes handelt. Und wie kann es anders sein, das Kind wehrt sich und wird auf seine Art unglücklich, weil ihm Nahrung verboten wird.

Es wird gereizt und man schiebt es allem anderen zu als der Tatsache, dass es in Wirklichkeit unterernährt ist. Nur noch „gesunde“ Kost. Wenig Fett, dafür mehr Früchte und Gemüse, die es nicht will. Es weigert sich zu essen und wird deshalb beschimpft.

Bei Gelegenheit isst es heimlich „verbotene“ Lebensmittel, hat ein schlechtes Gewissen und hofft, dabei nicht erwischt zu werden. Es wird gezwungen zu lügen, obwohl es dies eigentlich gar nicht will. Dadurch kann es unerträglich werden, weil es etwas zu verheimlichen versucht, um nicht erwischt zu werden. Denn es weiss, dass es gleich zwei „unrechte“ Dinge getan hat: „Naschen“ und „Lügen“!

Die Jahre vergehen und man findet sich langsam damit ab. Veranlassung, man kann da nichts tun. Es kommt langsam in die Pubertät und „selbstgemachte“ Diäten werden vom „Kind“ selbst umgesetzt. Nichts hilft. Es wird eigentlich nur noch schlimmer. Man geht zum Arzt mit der Hoffnung, dass er helfen kann.

Und genau so war es mit meiner Tochter. Einmal besser, einmal schlechter, aber die Pfunde gingen einfach nicht weg.

Eines Abends, meine Tochter war inzwischen 20 Jahre alt, lud ich sie zu einem Kaffee ein. Ich erklärte ihr alles über meine neuen Recherchen und schlug ihr vor, einen neuen Versuch zu starten, welcher sich nach dieser neuen Methode richten würde.

2 Wochen später konnte ich es nicht glauben: Ich erkannte meine Tochter nicht wieder, wie war hübscher als jemals zuvor und hatte bereits 6 Kilo abgenommen, ohne sportliche Aktivität und ohne zu hungern.

Abgesehen davon, dass ich mich für sie aussergewöhnlich freute, hatte ich den definitiven Beweis, dass es nicht nur Theorie war, sondern Tatsache. Ehrlich gesagt hatte ich Zweifel und glaubte selbst nicht, dass solche sofortigen Resultate erzielt werden können.

Und so hatte ich den schlüssigen Beweis, dass es hauptsächlich nur eine Hormon und Enzym Angelegenheit ist, die bei allen sofort gelöst werden kann. Mit sofort ist gemeint, innerhalb drei Wochen, mit einer Gewichtsreduktion von mindestens 5 Kilo.

## **Wann funktioniert eine Diät nicht**

Diät selbst bedeutet streng genommen eine abwechslungsreiche, durch Schonkost gesund geführte Nahrungsaufnahme, welche normalerweise zu einer gesunden Lebensweise führt.

Diäten können zur Gewichtserhaltung, Gewichtsreduktion oder Leistung, wie im Sport, eingesetzt werden. Eine Diät ist also eine Ernährungsphilosophie.

Blutgruppen Diät, vegane oder vegetarische Diäten sind auch Ernährungsphilosophien. Die mediterrane Diät (italienische Küche) wurde von

der UNESCO als gesunde Nahrungsdiät anerkannt. Sie basiert leider auch auf der veralteten Kalorientheorie und ist somit weder gesunder noch schädlicher als eine andere Nahrungsweise.

Die meisten Gewichtsreduktionsdiäten funktionieren deshalb nicht, weil diese nicht individuell zugeschnitten sind und über 97% der Nahrungsphilosophien als Grundlage die Kalorientheorien benutzen. Und das verursacht IMMER einen Jo-Jo Effekt. Später mehr darüber.

## **Wie funktioniert diese Diät? Teil1**

Dieses Buch war nicht geplant und schon gar nicht die Richtung, die ich nach der Coaching und Marketing Ausbildung einschlagen wollte.

Was aber durch die Recherchen und Forschungen auf diesem Gebiet zutagekam, konnte ich einfach nicht mehr nur für mich behalten. Also habe ich angefangen, Freunde und Bekannte beim Abnehmen zu Coachen.

Zuerst waren es nur wenige Tipps und Menüvorschläge. Dann kamen Fragen auf und ich schrieb eine Seite mit den wichtigsten Eckdaten auf.

Es traten unweigerlich weitere Fragen auf. Ich schrieb eine zweite Seite.

Und so setzte sich das fort. Ich fing an, Frage für Frage in schriftlicher Form festzuhalten, weil ich es langsam leid war, immer das Gleiche zu wiederholen.

Während immer mehr Leute zu mir geschickt wurden, tauchten die bekannten: „Ja aber...“ oder „Ich habe gehört...“ oder „Ich dachte immer dass...“ auf. Lauter Fragen und vor allem berechtigte Zweifel. Denn einiges war und ist derart dem entgegengesetzt was man hört, liest und lernt, dass ich mich gezwungen sah, noch mehr in schriftlicher Form aufzuklären.

Es kam der Tag, an dem ich die Beratungen nicht mehr umsonst machen konnte. Der Aufwand war zu gross. Denn du musst verstehen, es gibt keine Rezepte ab der Stange, die für alle gleich sind.

Also dachte ich mir, dass ich, wenn ich schon meine Dienste in Rechnung stelle, auch eine Anleitung wie diese dazu geben muss, welche plausibel macht, warum man sich eisern daran halten muss, um langfristig einen Erfolg zu haben, ohne jedoch ärztliche Beratungen und Behandlungen wenn angebracht zu ersetzen.

Jeder Mensch führt mit vorbestimmten Lebensmitteln eine individuelle Diät durch. Es gibt so viele Unterschiede, wie es Menschen gibt. Also muss das genauso individuell gelöst werden.

Spinat ist für alle gut. Doch ein 20-jähriges Mädchen reagiert anders darauf als ein 40-jähriger Mann. Also spielen das Alter, das Geschlecht, das gegenwärtige Gewicht, die Kilos die man verlieren will und die Körpergrösse eine wichtige Rolle.

In einzelnen Fällen spielen auch Knie-, Oberschenkel-, Hüft- und Bauchumfang eine Rolle, welche genau Auskunft geben was gegessen werden sollte. Dies jedoch erst in der zweiten Phase. (Die zweite Phase ist in Bearbeitung und dient der Gewichtserhaltung und Körpermodellierung)

Das heisst, man kann genau steuern, wo man abnehmen will. Doch dafür musst du noch Geduld haben und zuerst einmal abnehmen.

Auch kann es von der täglichen Aktivität abhängen. Einige sind auf mehr Energie angewiesen und andere nicht. Einem Tischler die gleiche Diät zu empfehlen wie einer Bürofachfrau könnte scheitern.

Jemand der 30 Kilo abnehmen will, braucht mehr Energie als jemand der „nur“ 10 Kilo verlieren will. Ich weiss, das hört sich ungewöhnlich an, weil wir gelernt haben, dass Fett der Energiespender ist.

Aber niemand ist darauf gekommen, dass 30 Kilo mehr umher zu schleppen mehr Energie benötigt. Auch hier scheitert eine Diät von der Stange, weil das Kalorienzählen die nötige Energie nicht liefern kann, daher wird das Hungergefühl unweigerlich zum Kühlschrank führen.

Deshalb besteht diese Diät darin, dass ich MINDESTENS alle vier Tage informiert werden muss, um für die nächsten vier Tage das Menü zusammenstellen und empfehlen zu können.

Dies geht soweit, dass man, um ein bestimmtes Resultat erzielen zu können, zum Frühstück Kakaopulver in reiner Butter auflösen muss um diese als „Sauce“ für die Spaghetti zu verwenden. In einzelnen Fällen, wenn auch selten, muss man einen fetten Erdbeerkuchen mit Schlagrahm zum Frühstück essen oder ein verbotenes Eis mit Sahne.

Ja ich weiss, ungewohnt, Spaghetti, Eis und Kuchen zum Frühstück und dann noch mit Fett und Kakao??? Das soll helfen und darüber hinaus schmecken?

Das ist einer der Gründe, warum diese Diät funktioniert. Man nimmt ab, weil niemand zuvor darauf gekommen ist, das gleiche zu Essen das man bis anhin gegessen hat, jedoch anders kombiniert und zu anderen Tageszeiten, ohne sich zu Tode zu hungern.

Ein Dessert aus Schlagrahm mit Erdbeeren als Frühstück klingt ungewöhnlich. Interessant ist jedoch, dass man, wenn man es zum Frühstück isst, abnimmt, während hingegen man zunimmt, wenn man es nachmittags oder abends isst. Genaueres im Kapitel *Hormone und Enzymabhängigkeiten*.

## **Die festgelegten Regeln haben uns nur fett gemacht**

Vergiss nicht, hier geht es um biochemische Reaktionen und nicht um Trends oder festgefahrene Gewohnheiten. Hier geht es darum zu verstehen

wie der Körper auf Lebensmittel zu bestimmten Tageszeiten reagiert. Zum Teufel mit den willkürlich festgelegten Regeln. Die haben uns nur fett gemacht.

Ein ausgeruhter Körper reagiert anders auf einen Apfel, welcher zum Frühstück gegessen wird, als wenn man diesen zum Abendessen genießt. Wird er morgens gegessen, nimmt man ab, isst man ihn abends, führt er zur Gewichtszunahme. (Ausführlicher im Buch, das folgen wird: „*Die Kalorienformel hat mehr Schaden verursacht als die Atombombe*“)

Probiere es einfach aus, du wirst staunen. Zum Frühstück Spaghetti mit Butter und Kakao, es schmeckt besser als du denkst. Zum Mittagessen ein Steak nach deiner Wahl und Spinat mit Spargeln als Nachtessen. Jedoch alles ohne Salz und in Mengen die du selbst bestimmen kannst.

Dies zwei Tage hintereinander und du wirst rund 1 bis 2 Kilo abgenommen haben. Kein Salz? Was ich dir noch alles über Salz erklären werde, wird dir die Lust verderben, Salz zu verwenden, ob du abnehmen willst oder nicht.

Zumindest wirst du das Kochsalz sofort wegschmeissen und nur noch reines Meer- oder Himalaya Salz verwenden.

Auf jeden Fall erklärt dies unter anderem, warum Diäten nicht immer funktionieren. Es erklärt auch warum die gleiche Diät die dir vor 5 Jahren zu einer Gewichtsreduktion verhalf, heute nicht mehr funktioniert.

Das Alter, die Hormone und Enzymabhängigkeiten spielen auch eine ausschlaggebende Rolle, wenn man abnehmen will. Mehr im Kapitel *Hormone und Enzymabhängigkeiten*.

Die körperlichen Funktionen nehmen mit zunehmendem Alter ab, also MUSS das Alter unbedingt berücksichtigt werden. Und wenn es das einzige, wenn nicht sogar das Wichtigste ist.

Der andere wichtige Faktor ist, dass es, solange jemand gesund ist, bei dieser Diät beinahe keine Rolle spielt was man isst, denn es sind mehr oder weniger Lebensmittel die man überall täglich kauft und konsumiert, also völlig bedenkenlos.

Wenn ein Lebensmittel unverträglich wird, ist die Ursache oft nicht im Lebensmittel selbst zu suchen, sondern in der Verarbeitung, sprich Lebensmittelproduktion. Was wurde hinzugefügt? Ist es frisch? Ist es verdorben aber durch das Gewürz nicht als verdorben erkennbar?

Asiatische Lebensmittel sind diesem Problem besonders ausgesetzt, Insbesondere Fisch, Sushi und Co. Der Geschmack von Gewürzen, Salzen und Schärfe die verwendet werden, sind dermassen heftig konzentriert, dass man kaum erkennen kann, ob ein Lebensmittel verdorben ist.

Es kommt nicht von ungefähr, dass besonders in warmen Ländern, Salz und Schärfe als Konservierungsmittel verwendet wurden. Im Zeitalter des Kühlschranks ist das aber nicht mehr notwendig.

Geschmacksverstärker und Additive können daher für ein unbedenkliches Lebensmittel für bestimmte Organismen Allergien hervorrufen.

Hier ein Beispiel für den Zusatzstoff E 452, wobei „E“ für Europa steht und 452 für Polyphosphate. Kurz, es ist unter anderem ein Festigungsmittel und/oder Stabilisator, es konserviert und bindet.

Das ist die Erklärung, warum unsere Hamburger gegenüber den kommerziell hergestellten nicht fest und kompakt bleiben und in der Pfanne oder auf dem Grill auseinander fallen.

Phosphor steht im Verdacht, Hyperaktivität, allergische Reaktionen und Osteoporose auszulösen. Daher wurde die erlaubte Tagesdosis auf 70 Milligramm pro Kilogramm Körpergewicht festgelegt.



Die Frage hier ist also: „Ist es der Hamburger, der allergische Reaktionen hervorruft und krebserregend ist, oder sind es die Zusatzstoffe wie E 452?“

Mehr Informationen über die „E“ Zusatzstoffe und wie man Etiketten richtig interpretiert im Buch: „Die Kalorienformel hat mehr Schaden verursacht als die Atombombe“.

Anmerkung: Wir können mit dem Finger auf andere zeigen weil sie uns allmählich vergiften, jedoch sind wir es selbst, die nach dem perfekten, appetitlichen und augengerechten Lebensmittel Ausschau halten und es kaufen. Somit zwingen und fördern wir selbst in unserer Eitelkeit die Industrie, Lebensmittel nach unserem Geschmack zu produzieren.

Ein gegen Pestizide gespritzter Apfel, kombiniert mit den ihm eigenen Apfelsäuren, kann auch heftige Reaktionen verursachen. Man diagnostiziert eine Allergie auf Äpfel. Weit gefehlt, es ist die Kombination aus Pestiziden und Fruchtsäuren, welche eine neue chemische Verbindung der Moleküle verursacht. Dennoch behandeln wir hier keine Allergien, das überlasse ich gerne den Fachleuten.

Ist jemand hingegen krank, und wenn auch die in dieser Diät empfohlenen Lebensmittel, die konsumiert werden, bedenkenlos sind, dann empfehle ich nicht nur, sondern erwarte ich, dass sie/er den Hausarzt genauestens darüber informiert, wenn sie/er eine Diät macht. Denn ich bin weder ein Arzt noch ein anerkannter Biochemiker, sondern ein professioneller Ernährungscoach.

Weder ich noch der Kunde können wissen, ob er beispielsweise auf Nickel oder andere Substanzen allergisch ist. Daher empfehle ich dringend - im Gegensatz zu anderen „selbsternannten Experten“, die nichts anderes wissen, als sich über Ärzte zu erheben - in solchen Fällen einen Arzt aufzusuchen.

Viele Personen machen sich wichtig und behaupten, Ärzte hätten keine Ahnung. Das Problem solcher Leute ist nur, dass sie in Ärzten ernsthafte

Konkurrenten sehen und deshalb behaupten müssen: „Ärzte haben keine Ahnung“. Jemand, der eine Diät empfiehlt und solche Aussagen fallen lässt, ist meiner Meinung nach unseriös und sollte ignoriert oder angezeigt werden.

Da ein Arzt eine Autorität ist, wird er oft vom Fitnesstrainer und Ernährungsberater als Konkurrenz angeschaut und muss niedergemacht werden. Bis es ihnen selbst schlecht geht, dann sind sie froh, dass es „ahnungslose Ärzte und Apotheker“ gibt, die sie um Hilfe bitten können. Hier geht es nicht um Einzelfälle, in denen wenige Ärzte etwas verpfuscht haben. Diese werden bereits schon von der Fachwelt selbst zur Rechenschaft gezogen.

Des Weiteren ist es oft zu recht nicht die Hauptaufgabe eines Arztes Diäten zu verschreiben und oft muss er andere Aufgaben lösen. Also kann es durchaus sein, dass Diäten und Ernährung nicht seine Stärke sind. Jedoch zu behaupten, sie hätten keine Ahnung, scheint mir nicht angebracht zu sein.

Auch sei hier nirgends gesagt, dass ich Medikamente begünstige, doch wenn die Kopfschmerzen nicht mehr auszuhalten sind und man nicht zur Ruhe kommt, dann kann vielleicht wirklich nur ein Aspirin helfen. Antibiotika die zum richtigen Zeitpunkt vom Arzt verschrieben wurden, haben auch schon manchen das Leben gerettet.

Also Schluss damit, andere wichtige Interessensgruppen anzugreifen, nur weil man einfach den Hals nicht voll kriegt und jedes Mittel recht ist, um ein paar wenige Kröten mehr zu verdienen, unter dem Deckmantel der Hilfeleistung.

„Wenn es jedoch um Psychiatrie und Pharmaindustrie geht, dann bin ich der Erste, der alles unterstützt, um dieses Pack aus der Welt zu räumen. Aber das ist ein anderes Thema.“

## Biochemie vs. Ernährungsberater

Leider reden alle von Kalorien, Fettverbrennen, Stoffwechsel und Grundumsatz und niemand über biochemische Reaktionen. (*Metabolismus, Stoffwechsel und Grundumsatz sind ein und dasselbe, einfach anders benannt*) „Grundumsatz“ ist eine Theorie, die auf der Kalorientheorie basiert, darum die Aussage, sind ein und dasselbe.

Die Definition von „Grundumsatz“ ist also genauso unbrauchbar und unnütz. Er soll den Kalorien oder Energieverbrauch messen, bei nüchternem Magen, na ja lassen wir das.

Es ist wie damals, als man glaubte, die Erde sei flach. Alles sprach dafür, man hatte kaum eine Möglichkeit, das Gegenteil zu beweisen. Und als die ersten offensichtlichen Beweise auftraten, versuchte man diese zu verdrängen, nur weil andere Interessen vertreten werden mussten.

Dies hätte gleichzeitig alle angesehenen, gut bezahlten Wissenschaftler als Scharlatane entlarvt. Selbst das Christentum sah eine Gefahr dahinter, steuerzahlende Anhänger zu verlieren.

Und die Kalorientheorie ist mit dem Glauben und Verbreiten einer flachen Erde zu vergleichen. Mit dem Unterschied zu damals, dass eigentlich in der Biochemie schon lange diese „These“ der Kalorien über Bord geworfen wurde, und es ist mir ein Rätsel, warum das nicht bekannt und publik gemacht wird...

So rätselhaft ist das nicht, denn mit diesem Kalorienirrtum werden Milliardenumsätze generiert. Es ist wie in der Haarkosmetikindustrie.

Das Haar selbst ist eine tote Materie wie Fingernägel, darum fühlen wir keine Schmerzen beim Schneiden. Es sind abgestorbene Eiweisszellen, welche der Körper ausscheiden muss. Also haben wir hier eine bewiesene unumstößliche Wissenschaft, die Friseuren und Chemikern beigebracht wird. Bei den Prüfungen würde man durchfallen, wenn man etwas anderes behaupten würde, wie z.B., dass ein Haar aufgebaut werden kann.

Derselbe ausgezeichnete Chemiker jedoch forscht und bringt neue Produkte und Sprays hervor, die TOTE MATERIE wieder beleben und aufbauen sollen.

Haarsprays und Shampoos werden mit Vitaminen angereichert. Völlig verrückt, denn Vitamine können bei toter Materie nichts ausrichten. Wiederum derselbe Friseur kauft und empfiehlt solche Produkte, wohl wissend, dass sie nutzlos sind. Die Wahrheit ist, dass es, so lange es Umsatz generiert, niemanden interessiert.

Der Chemiker, die Labore, der Friseur, der Apotheker und die Verteilungshäuser leben davon und scheren sich einen Dreck darum, dass es Lügen sind.

Und genauso verhält es sich mit der Kalorientheorie. Sämtliche Pillen, Shakes, Slim- und Lightprodukte und -getränke würden als das erkannt werden was sie sind, nämlich künstlich hergestellte, verarbeitete und umgewandelte, für den Organismus schwer verdauliche Produkte. Mit schwer ist nicht gemeint, dass sie schlecht ausgeschieden werden können, sondern, dass davon nichts verwertet werden kann.

Es sind Produkte, welche in Tat und Wahrheit unter anderem eine Enzymabhängigkeit produzieren und nach kurzer Zeit nicht mehr das Abnehmen unterstützen, sondern sogar fett machen.

Du glaubst mir nicht? Iss und trink ein Monat lang Lightprodukte. Die ersten 3 bis 4 Tage wirst du vielleicht 1 Kilo abgenommen haben. Nach zwei weiteren Tage wirst du diese Kilo zurückhaben und nach einem Monat 2 Kilos obendrauf, und das trotz dem niedrigen „Kaloriengehalt“.

Interessiert das jemanden? Nein, es bringt Umsatz und das ist alles was zählt. Oder hast du wirklich geglaubt, dass Grosskonzerne und Aktionäre an der Börse sich mit der „Gesundheit“ befassen?

Diätspezialisten, Ernährungsberater und Diätärzte verdienen ihren Lebensunterhalt, indem sie Leuten erklären, dass sie weniger Kalorien zu sich nehmen müssen als sie verbrauchen. Wie verrückt ist denn das?

Die vorgerechneten Lebensmittel wurden im Computer gespeichert und werden durch einen Klick ausgedruckt. Eine Kalorientabelle nach Lebensmitteln haben sie auch vorbereitet und das ist alles.

Je nach dem liegen die Kosten bis zu 2'000.- Euro für eine Beratung von der Stange. Glaubst du, dass ein solcher Berater sich um die Wahrheit der Kalorientheorie kümmert?

Wenn wir unser Geld der Bank anvertrauen, interessiert uns auch in erster Linie der Zins und nicht wie dieser erschaffen wird. Wir Menschen sind nun mal so. Einerseits Moralapostel wenn es um andere geht und gelegentlich gleichgültig, wenn es um unseren eigenen Geldbeutel geht.

Ich möchte dieses Kapitel damit abschliessen, dass ich dir beichten will, dass ich das Rad nicht neu erfunden habe und mich nicht zum Entdecker der Biochemie emporheben will. Ich habe es auch nur aus zweiter Hand. Weil ich mich dennoch damit befasst habe, so kann ich mich über die Kalorientheoretiker, die sich als Experten ausgeben, nur amüsieren. Und ja, auch ich profitiere von dieser Lüge, indem ich die Wahrheit darüber erzähle. Ist das nicht „zynisch“?

**„Gott verzeih ihnen, denn sie wissen nicht was sie tun“**

Wiederholtes gegenseitiges Kopieren und weitergeben ohne eine Ahnung zu haben, was da verbreitet wird, hat das ganze Thema übers Abnehmen solch einer grossen Verwirrung ausgesetzt, dass sogar funktionierende und wahre Theorien zum Verschwinden gebracht wurden und nichts Gutes für die Menschheit gebracht haben.

Die Absicht dahinter mag gut sein. Niemand will behaupten, dass es allen nur ums Geld geht. Jeder hat ein Recht, sich seinen Lebensunterhalt zu verdienen. Einige meinen es wirklich ernst, doch leider haben sie einfach die falschen Hausaufgaben kopiert und eingereicht.

Wenn es dir noch nicht aufgefallen ist, dann schau dir die Videos und Erklärungen im Netz an, und bis auf wenige Unterschiede und abwechselnde hübsch geschmückte Erklärungen erzählen sie alle das Gleiche. YouTube Stars verdienen sich eine goldene Nase damit, ohne sich darum zu kümmern ob das, was sie lehren wahr ist oder nicht.

Nach der Herausgabe dieses Buches, der Videos die ich noch auf die Website hochladen werde und des Buches, „*Die Kalorienformel hat mehr Schaden verursacht als die Atombombe*“, welches einiges mehr detailliertes Sachwissen und Quellen enthalten wird, wirst du sehen, wie mich einige schlecht kopieren werden. Sie werden ihren eigenen Senf dazu geben müssen.

Ich hoffe schwer, dass du zu diesem Zeitpunkt gleichzeitig dieses Original in den Händen halten wirst, damit man dich nicht wieder in die Irre führt.

Von anderen werde ich als verrückt, unwissenschaftlich und ja, sogar als gefährlich eingestuft werden, nur um ihre Einnahmen weiterhin verteidigen zu können. Doch wenn sie das tun, werden sie in Wirklichkeit nicht mich, sondern die biochemischen Wissenschaften als verrückt und gefährlich erklären.

## **Vorhersage**

Ich schreibe heute, am 2. März 2017, diese Zeilen. Es ist hier für dich festgehalten. Es ist das erste Buch in dieser Form, damit du nicht Gefahr läufst und jemand daher kommt und eine billige abgeänderte Kopie davon

macht und behauptet er/sie sei der Entwickler, nur um dich übers Ohr hauen zu können.

Nicht alles in diesem Buch stammt von mir. In Wirklichkeit ist es auch nur eine komprimierte Kopie, welche lediglich ein kleines Zweiggebiet der Biochemie umfasst. Ich habe versucht, es so einfach wie nur möglich zu schreiben. Allerdings sind die Umsetzung und Anwendung dieser Gesetze wie in den Diätpläne neu.

Statistisch gesehen wird das Obige unweigerlich seinen Lauf nehmen. Die einen werden den Duft des Geldes riechen und werden anfangen meine Empfehlungen zu kopieren (jedoch ohne Erfolg, wie du später erkennen wirst) und andere werden mich angreifen, weil sie bereits schon zu weit gegangen sind mit ihren Lügen und nur noch Zeiten von Verlust sehen, weil sie schlichtweg nicht mehr glaubwürdig erscheinen.

Einige werden sich lächerlich machen, weil sie behaupten werden, die Erfinder und Entwickler dieser neuen Nahrungsphilosophie zu sein ohne die korrekten Quellen zu haben.

Nach dem Marketinggesetz werden sich einige dadurch zu unterscheiden versuchen, indem sie eine Menge neuer Dummheiten hinzufügen oder Dinge entfernen oder abändern. Eine neue Welle biochemischer Diäten mit unterschiedlichen hinzugefügten Namen werden im Netz zu sehen sein.

Das wird jedoch nicht funktionieren, denn die biochemischen Gesetze sind vorgegeben. Es ist als ob man zum Drehen der Erde um die eigene Achse etwas hinzufügen, abändern oder entfernen möchte. Sie alle werden versagen, wenn sie sich nicht in der Biochemie schlau machen. Das Kopieren wird wieder angesagt sein, alles was irgendwie gut klingt und logisch erscheint, wird irgendwie in ihren Erklärungen logisch und neu eingepackt werden.

Nun wirst du denken, dass ich von mir überzeugt bin und den Mund ein wenig zu voll nehme. Das habe ich bereits am Anfang erwähnt, dass ich dir gelegentlich arrogant vorkommen kann. Doch nochmals, es sind nur

Wahrheiten, die von der Wissenschaft auf diesem Gebiet entdeckt wurden. Ich gebe sie nur weiter.

Andererseits wirst du nicht aus dem Staunen kommen wie einfach es ist abzunehmen, wenn man diese Regeln befolgt.

Das Gute daran ist jedoch, dass allmählich niemand mehr über Kalorien sprechen wird und dass eine Ernährungsrevolution stattfinden wird. Du glaubst mir nicht? Abwarten, denn dort wo man etwas monetisieren kann, werden die Aasgeier kommen.

Anmerkung:

„An dieser Stelle möchte ich nochmals erwähnen, dass dieses Wissen ausschliesslich aus den biochemischen Wissenschaften stammt. Nichts ist erfunden noch von mir neu entdeckt worden. Ich habe also kein Monopol darauf. Die Ehre gebührt den Frauen und Männern, welche diese Forschungen für uns alle seit langem zur Verfügung gestellt haben.

Leider wird dieses Wissen von einigen, aus Geldgier, nicht zum Wohle der Menschheit weiter gegeben. Aber es ist bereits schon alles da. Jeder Arzt, Professor oder Biologe auf diesem Gebiet wird bestätigen können, dass es nicht Neues ist. Im Gegenteil, diese werden sogar einige Fehlinformationen finden und zu recht ergänzen und wir alle dürfen diesen dankbar sein.

Jedoch irrelevant für uns. Denn hier geht es um einen einzigen Bereich des Ganzen, nämlich nur ums Abnehmen und zwar für immer. Die Resultate sind hier und bestätigt. Man kann dauerhaft abnehmen und viel mehr. Man kann weder etwas hinzufügen noch entfernen, das die Resultate beeinflussen würde. 7-10 Kilo in einem Monat, bei eiserner Disziplin, ist Standard. Viel, abwechslungsreich und in jeder Menge essen. Es sind gegen die 300 verschiedene Lebensmittel die eingesetzt werden können, nicht nur Salate, Früchte, ein wenig Obst, Karotten, Tomaten und die obligaten 100 g Putenbrust (wir zählen keine Kalorien also spielen weder Gramm noch Kalorien eine Rolle) und alles ohne Sport. Kein bisschen Bewegung ist not-



wendig, denn Sport könnte sogar den Abnahmeprozess stoppen. Später werde ich dich über die biochemischen Prozesse aufklären und auch darüber, warum Sport keine Hilfe ist, wenn man abnehmen will. Ja, ja, ich weiss, ich habe nicht gesagt, dass Sport ungesund ist, nur dass es nicht notwendig ist, wenn es ums Abnehmen geht.

## **Kalorienformel vs. biochemische Prozesse**

Was folgt, wird nicht so einfach zu verstehen sein, denn viel zu lange Zeit hast du mit diesen Masseinheiten gedacht und gerechnet.

Ich habe bewusst darauf verzichtet, ein Kapitel nur den Kalorien zu widmen, weil es einfach zu viel ist, um es verdauen zu können.

Viel zu lange Zeit hast du in Kalorien gerechnet. Die Idee von „Kalorien verbrennen“ ist viel zu fest in unserem Alltag verankert. Also gebe ich dir immer wieder kleine Anreize, welche dich dazu bewegen, diese Theorie eigenständig in Frage zu stellen.

Kalorie aus dem lateinischen *calor*, steht für WÄRME. Wenn man von „Brennwert“ spricht, so bezieht sich das darauf wie viel Wärme ein verbranntes Objekt freisetzen und zur Energiegewinnung einsetzen kann. Es erübrigt sich, dass diese Wärme mit einem Thermometer gemessen wird.

Vom ausgetrockneten Gras über Holz oder Plastik bis hin zu Lebensmitteln oder einem Kadaver, alles kann verbrannt werden. Und alles lässt Wärme entstehen. Diese bereits entstandene Wärme (Kalorien oder Joule genannt) kann nicht noch mal verbrannt werden. Daher ist der Ausdruck: „Kalorien“ sprich „Wärme verbrennen“ dämlich falsch!

So gesehen enthält ein Stück Holz oder Lebensmittel keine Wärme. In unverbranntem Zustand ist es kalt oder hat einfach die gegenwärtige Raumtemperatur.

Zu behaupten oder zu sagen, dass ein Apfel so und so viel Wärme (also Kalorien) hat, ist nicht nur irreführend, sondern aus Liebe zur Physik, falsch. Richtig hingegen ist, dass, wenn man einen Apfel oder Stück Holz in einen Ofen wirft, dieser einen Brennwert bekommt. Welchen Brennwert? Soviel wie man mit einem Thermometer messen kann. Für einen Ofen stellt es einen „Brennwert“ dar, für einen Organismus einen „Verdauungswert“.

Man hat also auf diese Weise versucht, Lebensmitteln einen Energie- oder Brennwert für den Körper zu geben.

Dieser Brennwert wäre nur dann ein brauchbarer Wert für den Körper, wenn der Körper oder Magen tatsächlich einen Apfel mit Feuer verbrennen und diese entstandene Wärme in Energie umwandeln würde.

Mit anderen Worten, ab ca. 600°C reagieren die brennbaren Gase von einem Holzstück mit zugeführtem Sauerstoff. Was denkst du, wie hoch sollte die Temperatur im Magen sein, um einen Apfel, der hauptsächlich aus Wasser besteht, zu erhitzen, bis dieser verbrannt werden kann?

Diese Theorie ist so primitiv und steinzeitlich, dass es damit zu vergleichen wäre, wie wenn jemand immer noch behaupten würde, dass die Sonne die Erde umkreist. Das Maximum was ein Körper erreichen kann, wie wir es vom Fieber her kennen, bevor er stirbt, liegt nicht weit über 40 Grad, geschweige denn 600°C.

Wie zum Teufel kann man überhaupt einem Apfel einen Brennwert in Form von Kalorien (sprich Wärme) zuweisen? Nach dieser Theorie müsste man einem Apfel einiges mehr an Kalorien zuweisen als einem Kilogramm Fleisch oder Fett. Denn Fleisch und Fett ist bei einer niedrigeren Temperatur erhitzbar, vor allem Fett.

Bei einem Apfel hingegen, welcher hauptsächlich aus Wasser besteht, bräuchte man einiges mehr, um diesen abdampfen und entzünden zu können.

Also sollte nach dieser dämlichen Theorie ein Apfel gegen die 1000 Kalorien haben. Man könnte hier dieses Kapitel über Kalorien abschliessen, aber ich stelle mir vor, wie ein Ernährungsberater oder Spezialist diese Zeilen liest und sich schämen und erkennen muss, was für ein Amateur er in Wirklichkeit ist.

Darum werde ich ihn hier aufklären, wie der Kaloriengehalt eines Apfels bestimmt wird. Die komplizierte Formel werde ich ihm später erklären und mich vorläufig nur auf das Wesentliche konzentrieren.

## **Wie wird die Kalorie eines Apfels errechnet**

Nun gut, diesen „Schlauköpfen“ war klar, dass sie also Wasser nicht „verbrennen können“. So dumm waren sie also doch nicht. Trotzdem musste man diesem Apfel unbedingt einen Energiewert in Form von Kalorien oder Joule zuweisen. Dieses Problem musste gelöst werden.

Also hat man diesen Apfel einfach im ausgetrockneten Zustand verbrannt. Wow! Was für ein Geniestreich! Die entstandene Wärme war dann der Energiewert. Folglich sehr niedrig, weil die Reste eines ausgedörrten Apfel gering sind. Voilà?! Zaubertrick gelungen, ich hör sie jubeln, nobelpreisverdächtig! Die Lösung war gefunden, ohne den Wert des Zuckergehalts in Erwägung zu ziehen. Nur die Wärme zählt, sprich „Kalorien“.

Eine Frage an die „Experten“ habe ich noch: da 100g eines ausgedörrten, verbrannten Apfels ca. 45 Kalorien zugewiesen werden, was verbrennt nun der Körper, einen „ausgedörrten Apfel“ bei ca. 45°C oder einen „wasserhaltigen Apfel bei ca. 1000°C“?

Und... wie wandelt dann der Körper 45°C in Energie um? Andersherum: „Wenn man 45°C Wärme oder Kalorien getankt hat“ wie viele Meter oder Kilometer weit kommt man damit?

Physik als Wissenschaft für Ernährung ist falsch

Herz- Kreislauf und andere mechanischen Körperfunktionen finden in der Physik ihre Erklärung.

Geht es jedoch um Nahrungsbearbeitung, Verteilung und Verdauung, so gelten biochemische Gesetze. Jeder Körper verarbeitet Nahrung nach biochemischen Prozessen.

Beispiel: Wie viel Blut und mit welcher Geschwindigkeit es fließt ist Physik. Woraus Blut besteht und wie es mit Wasser und Sauerstoff angereichert wird ist Chemie.

Der Körper wird irrtümlich mit einem Verbrennungsmotor gleichgestellt, welcher nach diesen Prinzipien die Nahrung verarbeiten und „verbrennen“ sollte. Fettleibigkeit und andere Anomalien sind das Resultat dieser Theorie. Später noch mehr darüber, wie dieser Irrtum tatsächlich für Fettleibigkeit und den Jo-Jo Effekt verantwortlich ist.

Dieser Irrtum verringert und schließt also bestimmte wichtige Nahrungsmittel , die für jeden Organismus gesund und notwendig sind, nur deshalb aus, weil die Kalorien gezählt werden. Wie zum Beispiel Fett.

Fett ist eines der wenigen Lebensmittel, welches das Hormon GLUKAGON fördert. Und GLUKAGON ist für die Fettspaltung zuständig. Findet keine Fettspaltung statt (und nicht Verbrennung) bleibt man fettleibig und sammelt nur noch mehr Körperfett an.

Dieser „Kalorienirrtum“ führt daher „kalorienarme“ Nahrung ein, welche jedoch ihrerseits einen zu hohen Zuckeranteil hat, aber wiederum das Hormon INSULIN fördert, das für den Aufbau von Fett zuständig ist.

Als ich das einer Kundin zu erklären versuchte, behauptete sie, dass dies nicht wahr sei. Sie meide jede Art von Fett weil es ungesund ist und fett macht. Und ich fragte: „Wenn du ja weisst, was Fett macht und was nicht und du kein Fett isst, kannst du mir erklären wie du zu 22 Kilo Übergewicht gekommen bist?“ Sie ist mich beschimpfend davon gelaufen. Die

Strafe für solche Leute ist, dass sie bis am Ende ihres Lebens fett bleiben werden.

Ein anderer übergewichtiger Fall sagte: „Mach es kurz, sag mir einfach was ich essen soll, ich kenne mich in Sachen Ernährung aus und werde schon wissen wie man die Menüs zusammenstellt!“

Auf die Frage was eine Kalorie ist, konnte sie mir keine Antwort geben und schon gar nicht warum sie zu mir gekommen ist, wenn sie ja schon alles darüber wisse. Ich hab mich dann geweigert ihr die Diät zu geben, denn wenn man etwas daran ändert funktioniert sie nicht.

Ein halbes Jahr später hat sie angerufen und sich entschuldigt. Sie hätte sich in der Zwischenzeit schlau gemacht und ihre Forschungen hätten ergeben, dass mit diesen Kalorien tatsächlich etwas faul sei und musste zugeben, dass sie, was sie bis heute gewusst hatte, nochmals überdenken musste, denn trotz allem könne sie immer noch nicht abnehmen.

## **Die Rolle der Bauchspeicheldrüse**

Die Bauchspeicheldrüse, unabhängig von anderen Funktionen, ist für die Funktion dieser zwei Hormone zuständig. Es finden biochemische Reaktionen statt und keine physischen, wie etwa „*Fettverbrennung*“ oder

„*Fett schmelzen lassen, wie Butter an der Sonne*“. Da braucht man kein Genie zu sein. Wer nur halbwegs in der Schule in der Biologiestunde aufgepasst hat, kennt den Unterschied zwischen „*BIO*“, was Leben bedeutet, also organisch, und Physik, die sich mit Materie, Energie und deren Wechselwirkungen in Verbindung mit Raum und Zeit befasst.

Mit anderen Worten, google wie ein Verdauungsprozess funktioniert. Du wirst nirgends ein Flämmchen finden, welches Nahrung verbrennt, noch einen Dampfofen, der Fett wie Butter schmelzen lässt. Es ist immer nur die Rede von Enzymen und Säften, welche die Nahrung aufspalten.

Jede angepriesene Diät, welche von „Fettverbrennung“ oder «Fett Schmelzen» spricht sowie vom Stoffwechsel ist von vornherein zum Scheitern verurteilt. Und wenn sie funktioniert, so ist der Jo-Jo-Effekt vorprogrammiert. Es handelt sich um reine Marketingausdrücke, die auf keiner Wissenschaft beruhen und von einer völlig falschen Grundlage aus als Diäten verkauft werden.

## **Geheimnis enthüllt: kcal Formeln und wie diese berechnet werden**

Die Formel besagt, dass wenn der Tagesbedarf z.B. 2‘000 kcal ist, man lediglich nur 1‘500 kcal zu sich nehmen darf, um abzunehmen. Das klingt so verdammt logisch und ist so selbsterklärend, dass man das einfach glauben muss. Das ist so fest in unseren Köpfen verankert, dass wir es beinahe nicht loslassen können. Ich habe einige Zeit gebraucht, um mich endlich dieser Lüge zu entledigen. Das ist eine einfache mathematische Formel, die nicht auf einen Organismus angewendet werden kann.

Und um das was folgt zu verstehen, brauchst du kein Hochschulprofessor zu sein. Das, was mir passiert ist, hast du selbst beobachtet und am eigenen Leib erlebt.

### Beispiele

1‘000 Kalorien Fleisch, egal welches, regen das Hormon Glukagon an, das zu Gewichtserhaltung oder sogar zu Gewichtsreduktion führt.

1‘000 Kalorien Schokolade oder Kohlenhydrate regen das Hormon Insulin an. Fett wird aufgebaut und führt unweigerlich zu einer Gewichtszunahme.

Und da kommt bereits das erste Mal die Kalorientheorie ins Wanken.

Hier folgt ein krasserer Beispiel:

2'000 Kalorien in Form von Eiweiss gegen 500 Kalorien Zucker.

2'000 Kalorien eiweisshaltige Nahrung regen das Hormon Glukagon an, das zu Gewichtserhaltung oder sogar zu Gewichtsreduktion führt. 500 Kalorien zuckerhaltige Nahrung regen das Hormon Insulin an. Fett wird aufgebaut und führt unweigerlich zu einer Gewichtszunahme, obschon dieser Wert weit unterhalb der 2'000 Kalorien Grenze liegt.

Also ist hier ersichtlich, dass die Nahrung selbst, unabhängig von den Kalorien, Reaktionen hervorruft.

Hier noch ein Beispiel:

1'000 Kalorien in Form von Früchten (Fruchtsalat) produzieren mehr oder weniger gleichviel Insulin wie 1'000 Kalorien Zucker.

1'000 Kalorien Äpfel als Äpfel gegessen produzieren weniger Insulin als 1'000 Kalorien Äpfel in gepresster Saftform. Warum? Weil der Saft schneller in den Kreislauf gelangt als ein gekauter Apfel. Nichtsdestotrotz, beide Formen produzieren Insulin.

An dieser Stelle sollte klar sein, dass, wenn man sich nach den Kalorien richtet, man sich eher einen Schaden zufügen kann, als wenn man diese ausser Acht lässt und sich dafür auf den Zuckergehalt konzentriert. Daher das Zitat, dass diese Kalorienformel weltweit mehr Schaden verursacht hat als die Atombombe.

## **Wer hat die Kalorienteorie erfunden**

Die Kalorienteorie stammt aus der Thermodynamik, bei welcher es um die Erhaltung und Steuerung von Wärme und Energie geht. Sie wird auch Wärmelehre genannt.

Sie hat ihren Ursprung im Studium der Dampfmaschinen und ging der Frage nach, wie man Wärme in mechanische Arbeit umwandeln kann. Wie diese Thermodynamiktheorie schwachsinnigerweise auf einen Organismus, insbesondere einen menschlichen Körper, übertragen werden konnte, wissen nur die Götter.

Im Jahre 1850 hat James Prescott Joule (*darum siehst du „J“ oder Joule auf den Lebensmittel-Packungen*) das Konzept der Kilo Kalorien, auch Gran Cal genannt, im Bereich der Physik und der Grundlagen der Thermodynamik festgelegt.

Um 1890 übernahm der amerikanische Chemiker Wilbur Olin Atwater diese Theorie. Die Idee war simpel und zugleich dumm. Er fing einfach an, Lebensmittel zu verbrennen und wies so jedem Lebensmittel willkürlich einen Energiewert zu. Seitdem spricht man von „*verbrennen, Fett verbrennen, Kalorien verbrennen*“ und alle anderen bereits schon erwähnten ungernehtfertigt erfundenen Ausdrücke.

Es ist unerklärlich und unverständlich, wie ein Chemiker es geschafft hat, den Körper mit einer Verbrennungsmaschine gleich zu setzen, und wie zum Teil angesehene Ärzte wie Dr. Dukan, die sich in der Biochemie auskennen, dieser Theorie Gewicht und Wichtigkeit geben konnten. Physik und Chemie sind zwei völlig unterschiedliche Wissenschaften. Es ist, als ob man Öl mit Wasser mischen möchte, es geht einfach nicht.

Kannst du diesen Schwachsinn darin erkennen? Und wird dir klar, warum auf dieser Grundlage kein nachhaltiges Resultat erzielt werden kann? Und hier ist die Formel, die Wilbur Olin Atwater festlegte und heute niemand in Frage stellt:

9,47 kcal für 1 g Lipide (Fett)

3,75 kcal für 1 g Glukose (Zucker)

4,05 kcal für 1 g Proteine (Eiweiss)



Also, nimmt man ein Stück Kuchen im Endzustand und stellt es auf eine Waage. Gewicht 150 g.

50 g Fett x 9.47 kcal = 473.50 kcal

30 g Zucker x 3.75 kcal = 112.50 kcal

70 g Proteine x 4,05 kcal= 283.50kcal

TOTAL 869.50 kcal

Würde man jedoch das Gewicht von den Flüssigkeiten wie Milch, Rahm, Wasser und Fett extrahieren, so würde dieses Stück Kuchen im total ausgetrockneten Zustand womöglich nur noch knappe 50 g wiegen. Die Kalorienbombe wäre nur noch ein „Bömbchen“.

Siehst du? Wie oft hast du auf einen feinen Kuchen oder auf Butter nur deshalb verzichtet, weil die Kalorien hoch waren, geschweige denn von einem saftigen Steak, von welchem du das Fett geschnitten und zum Teller- rand hinbewegt hast?

Was also macht dick? Wie schon erwähnt, das Insulin ist der Übeltäter. Keine Sorge, hier wirst du über alles aufgeklärt, lies einfach weiter. Jetzt werden wir aber erst einmal Salz unter die Lupe nehmen.

## **Die Wahrheit über Salz**

Jedes Nahrungsmittel enthält von Natur aus sowohl Zucker als auch Salz. Wenn man die richtigen Nahrungsmittel isst, braucht man weder Zucker noch Salz als Zusatznahrung. Das Hauptproblem von Salz ist, dass es als Booster, als X-facher Beschleuniger von Zucker dient.

Fürs Abnehmen muss man Lebensmittel essen, welche die Geschwindigkeit der Zuckeraufnahme verringern. Oder in einer Kombination, in der die Zuckeraufnahme langsam stattfindet. Das musst du dir merken?! Darin

liegt der Schlüssel und ich werde es dich lehren. Wie bereits erwähnt, jedes Nahrungsmittel enthält von Natur aus Zucker.

Um eine schnelle Gewichtsreduktion zu erreichen, streichen wir den Salzbooster, um auf alle nur möglichen Arten den Insulinspiegel so tief wie möglich zu halten.

Frittierte Pommes werden nicht zu einer Kalorienbombe wegen des Fetts, sondern wegen des zu hohen Zuckergehalts der Kartoffel selbst. Das hinzugefügte Salz bringt den Zucker mit Lichtgeschwindigkeit in den Kreislauf, was wiederum mit Insulin bekämpft werden muss. Ein zu hoher Pegel an Insulin produziert Fett, nicht das Fett selbst. Fett spaltet und löst Fett auf.

Und hier noch eine Schock-Wahrheit. 100 g im Ofen gebackene Kartoffel oder Pommes, ohne Fett, jedoch mit Salz, produzieren die dreifache Menge an Insulin wie in Öl frittierte Pommes ohne Salz. Denn genau dieses Fett dient als Zuckeraufnahmebremse. Zucker ist schwer fettlöslich, haftet sich deshalb an die Roten Blutkörper. Fett ist der Retter, denn es verhindert und vermindert die Zuckeraufnahme und erschwert es, in den Kreislauf zu kommen.

## **Was uns über Salz verschwiegen wird**

Der empfohlene Salz-Grenzwert von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) und der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) liegt bei sechs Gramm pro Tag.

Verschwiegen wird jedoch, dass es sich um Salz handelt, welches raffiniert und welchem künstliches Jod hinzugefügt wurde.

Das am häufigsten verwendete Salz in der Küche und Lebensmittelindustrie ist das Salz, welches in allen Supermärkten zu finden ist, nämlich raffiniertes Kochsalz. Dieses wird allerdings einem Veredelungsverfahren

unterzogen, wobei bis zu 70 nützliche Mineralien wie Kalzium, Magnesium, Potassium, Eisen und Spurenelemente wie Jod, Fluor, Silber (um nur einige zu nennen) entzogen werden.

Stattdessen werden chemische sikkative Substanzen (also trocknungsfähige Additive) wie Carbonate, Silikate, Eisen und Kaliumcyanid und chemiereiches Jod zugesetzt, um es zu bleichen. Das Chlor und Jod erreichen nun einen Wert von 99%. Also alles andere als Salz. Das künstlich neu hinzugefügte Jod wurde aus recyclingfähigem Sondermüll, wie beispielsweise Druckfarben, Kontrastmittel für Röntgenstrahlen und anderen Stoffen gewonnen. Wenn man von Chemie spricht, dann ist das obenerwähnte gemeint.

Der empfohlene Salz-Grenzwert von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) und der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) bezieht sich also auf das oben beschriebene Salz. Und dieser Grenzwert von 6 Gramm sollte aus 95% des oben genannten Salzes bestehen.

Die meisten europäischen Länder wie die Schweiz und Österreich haben diese 95% erreicht. Das Sorgenkind ist Italien das 2013 bei 54% stehen geblieben ist. Um dem entgegen zu wirken, will man ein Gesetz verabschieden, welches bald in Kraft treten wird. Mit diesem wird Supermärkten auferlegt, dieses Produkt im Sortiment zu führen. Was jedoch bedenklich ist, ist dass die Lebensmittelindustrie nur noch diese Art von Salz verwenden darf. Gastronomie und andere Küchen, wie Kantinen und Verpflegungsstätten sind ebenfalls diesem Gesetz unterstellt.

Italienische Supermärkte werden unter anderem auch durch Transparenz dazu gezwungen, für die Wichtigkeit von Jodsalz zu werben und müssen mit Sanktionen von bis zu 6'000.- Euro rechnen, wenn diese Auflage nicht erfüllt wird.

Grundsätzlich Ja zum Jod, jedoch nicht zum künstlichen. Wie wir also inzwischen herausgefunden haben, brauchen wir kein zusätzliches Salz, denn diese 6 Gramm Salz sind längst in den Lebensmitteln von Natur aus

schon enthalten. Und wenn es unbedingt sein muss, dann lieber reines Meeres- oder Himalayasalz.

## **Zucker oder Kohlenhydrate**

Je schneller die Nahrung in Zucker umgewandelt wird, desto mehr Insulin muss die Bauchspeicheldrüse produzieren, um den Zuckerspiegel zu senken. Auch nichts Neues. Das kann jeder Arzt oder Apotheker bestätigen. Je länger es dauert, bis Nahrung in Zucker umgewandelt wird, desto weniger Insulin muss die Bauchspeicheldrüse produzieren. Das heisst, ein tieferer Wert an Insulin produziert weniger Fett als ein hoher Wert. Da die Bauchspeicheldrüse keine denkende Einheit ist, macht sie keinen Unterschied zwischen Fruchtzucker, Rohrzucker oder anderen Arten von Zucker. Zucker ist gleich Zucker, in welcher gearteten Form auch immer und er wird immer mit Insulin bekämpft.

Ja sogar Salate haben einen extrem hohen Zuckerwert. Achtung hier geht es nicht darum, die positiven Eigenschaften eines Salates oder Apfels, Birne und Banane zu schmälern. Hier geht es darum, dass wie gesund auch immer Früchte und Salate sein können, der darin enthaltene Zuckergehalt leider nur mit Insulin bekämpft werden muss.

Wenn man abnehmen will, sollte man Obst, Früchte, Salate, Tomaten und Karotten meiden. Und wenn, dann nur bestimmte Früchte und nur zu bestimmten Tageszeiten. Mehr darüber im Buch *Die Kalorienformel hat mehr Schaden verursacht als die Atombombe*.

Iss eine einzige Traube und lass dir deinen Zuckerspiegel und das produzierte Insulin messen und du wirst verstehen. Warum solche Messungen nicht wahrgenommen werden, ist ein Rätsel.

(Es gibt einen Süsstoff, den ich dir in einem Kochkurs verraten werde, den man gebrauchen kann, aber hier will ich, dass du dich daran gewöhnst, ohne Zucker auszukommen. In diesem Kurs (Phase 3) werde ich dir sogar

beibringen, wie man unter anderem auch einen Kuchen backt, der dir hilft abzunehmen, zumindest nimmst du nicht zu davon. Hab Geduld, ich werde dich informieren wenn es soweit ist)

Einige schlaue Köpfe sagen: „Das ist doch normal, das bedeutet aber nicht dass es schädlich ist!“ „Dummheit hat keine Grenzen“; Dieser Ausdruck kommt nicht von ungefähr. Natürlich ist es normal, natürlich muss die Bauchspeicheldrüse Insulin produzieren und die nächste natürliche Aufgabe ist es, die Ergebnisse davon in Fett umzuwandeln. Dafür ist dieses Hormon da. Hier geht es lediglich darum, Mittel und Wege zu finden, um das Insulin tief zu halten und es nicht unnötigerweise in die Höhe zu treiben.

## **Salz und Zucker sind eine Droge mit Entzugerscheinungen**

„Oh nein, ich habe es versucht, ich habe Mühe ohne Salz zu essen.“  
Oder:

„Als ich dann wieder Salz genommen habe, ging es mir besser.“ „Irgendwie fühlte ich einen Salz- und Zuckermangel, es ging mir einfach nicht gut bis ich welches zu mir genommen habe.“ Alles nur Entzugerscheinungen. Noch mehr im Kapitel über Enzymabhängigkeiten.

Wir sind dermassen von Salz oder Zucker abhängig, dass wir nicht glauben WOLLEN, dass wir abhängig gemacht wurden. Wir schieben es allem anderen zu, nur nicht einer Abhängigkeit. Es kommt noch schlimmer, wir wurden vom künstlich zugefügten Jod unter Drogen gesetzt. Ja es ist eine richtige Droge. Wir glauben, dass Kopfschmerzen von einem Salz-mangel kommen, leider ist genau das Gegenteil der Fall.

Man glaubt oder versteht es erst dann, wenn man einen Entzug gemacht hat. Leute gehen beinahe durch die Hölle, wenn sie anfangen Zucker und Salz zu meiden.

Die Geschmacksnerven wurden vom Salz lahmgelegt. Beim Verzehr von Salz findet eine regelrechte Lähmung der Geschmacksnerven statt.

Diese Lähmung verbreitet sich im ganzen Körper bis hin zum Gehirn. Wasser- und Glukosemangel und zu viel Salz verursachen Kopfschmerzen. Später mehr darüber.

Kreislauf, niedriger oder hoher Blutdruck, all das kommt nur vom Salz.

„Ich brauche Salz, weil ich sonst einen Blutdruckabfall habe.“ Miss den Blutdruck vor und nach dem Verzehr von Salz, du wirst kaum eine Veränderung sehen.

Oh Mann, wir stehen unter Drogen. Salz ist dann eine Hilfe, wenn man übermässig geschwitzt hat. Mit übermässig ist gemeint ÜBERMÄSSIG VIEL! Nicht nur ein wenig schwitzen und feuchte Haut haben, nein richtig nass. Dann hat man aber von allem zu wenig und nicht nur Salz.

Ansonsten reicht der natürliche Salzgehalt der Nahrung längstens aus. Irgendwie ist es die richtige Dosis, die der Körper braucht. Ganz ohne geht es auch nicht. Die Betonung liegt auf zu viel! Jedes hinzugefügte Salz ist zu viel.

Ein Alkoholiker unter Entzug kann es auch nicht aushalten. Nimmt er einen Schluck Alkohol, so fühlt er sich gleich wieder besser.

Nikotin, Kaffee, Tee verursachen alle die gleichen Phänomene wenn man aufhört sie zu geniessen. Man kommt einfach nicht ohne sie aus, man ist abhängig, das ist alles.

Und ob du mir glaubst oder nicht, genau so verhält es sich mit Zucker und Salz. Du bist auf Entzug, nimmst etwas Salziges oder Süsses zu dir und die Welt ist wieder in Ordnung. Du hast nur deine Sucht gestillt und glaubst damit recht zu haben, dass Salz oder Zucker dir gut tut.

Grundsätzlich kann es mir egal sein, tue was du willst, das tust du ohnehin, aber ich muss es dir sagen, wenn du dauerhaft abnehmen, deine

Hormone ins Gleichgewicht bringen möchtest und dem Jo-Jo-Effekt entkommen willst. Du kommst nicht darum herum. Egal was du tust, es wird nur beschränkt funktionieren. Wenn das nicht wahr wäre, hättest du kein Übergewicht.

Schon nach knapp einer Woche salzfrei essen wirst du einen Unterschied feststellen. Du wirst etwas, was für dich vorher fade erschien als versalzen empfinden. Du wirst dich ärgern, weil du nicht schmecken kannst was du isst. Dann wird dir das Erste mal bewusst, was du dir mit Salz antust.

Gelegentlich werden dir ungesalzene Lebensmittel gesalzen vorkommen und wirst dich fragen, wer Salz hinzugefügt hat. Wenn das eintritt, wirst du mir recht geben und hast praktisch den Entzug geschafft.

Warum bemühe ich mich so sehr, dich hiervon zu überzeugen? Weil ich vor dir da durch bin. Beim kleinsten Anzeichen von Kopfschmerzen, Salz in jeder Menge. Und was brachte es? Nichts, in Wirklichkeit konnte ich soviel Salz zu mir nehmen wie ich wollte, es geschah nichts. Doch etwas schon, ich vergiftete mich selbst, regelrecht. Genügend Wasser zu trinken genügt in solchen Fällen.

Nach knapp 14 Tagen konnte ich eine positive Veränderung in meiner Gesichtsfarbe feststellen, die Falten hatten sich meinem Alter entsprechend zurückgebildet.

Es gibt da eine Schwitzkur die man machen kann um den Körper zu entgiften. Und Salz ist ein Teil dieser Kur, weil so viele Mineralien ausgeschwitzt werden. Um ein Gleichgewicht aufrecht zu erhalten, nimmt man auch andere Mineralien wie Potassium zu sich.

Ich bin der Sache nachgegangen, nur für dieses Programm wird Salz empfohlen sonst nirgendwo anders, ich hab das nirgendwo gefunden. Auf diesem Programm folgt es einer bestimmten Logik, da dieses Programm unter erheblichen Bedingungen durchgeführt wird, die nichts mit dem Alltag zu tun haben.

Nur weil die Sonne scheint und heisse Temperaturen herrschen können, bedeutet das noch lange nicht, dass man zusätzlich Salz zu sich nehmen muss.

Meiner Meinung nach ist das völlig willkürlich und ungerechtfertigt.

Morphium und andere schmerzlindernde Mittel sind dann angebracht wenn man unter erheblichen Schmerzen leidet. Und es bedeutet nicht, dass man, weil es wohltuend war, diese weiter nehmen muss, wenn die Schmerzen nachgelassen haben und schon gar nicht wenn sie weg sind.

Versuch es einfach. Und wie gesagt, wenn du dauerhaft abnehmen und dem Jo-Jo-Effekt entkommen willst, hast du keine Wahl. Gegen Schluss noch mehr darüber, wie wir uns selbst überlisten so zu bleiben wie wir sind.

## **Fett hilft dir abzunehmen**

Wie bereits erwähnt, Fett regt nicht nur das Hormon GLUKAGON an, das für die Fettsplaltung zuständig ist, zusätzlich verhindert es auch die Zuckeraufnahme.

Wiederum ist es nicht das gegessene Fett, das den Cholesterinspiegel erhöhen lässt, sondern das Insulin. Je weniger Fett in der Nahrung, umso weniger Fettsplaltung, und umso mehr Cholesterin und Zucker kann gemessen werden. Je weniger Fett in der Nahrung, umso weniger Schutz für die Zuckeraufnahme. Ein Teufelskreis.

Durch falsche Informationen haben wir versucht, uns „gesund“ zu ernähren. Die Werte verschlechtern sich und um diesen entgegen zu wirken, fahren wir fort, uns dieses Mal verstärkt „gesund zu ernähren“, indem wir Fette und feine Butter meiden. *(Das werden wir auch lernen, wie wir selbst Butter ohne Zusatzstoffe machen.)*



Fettleibigkeit und Krankheiten vermehren sich und die Pharmaindustrie boomt. Es scheint so zu sein, dass bestimmte Interessengruppen uns lieber krank haben als gesund.

Und übrigens, auch nichts Neues aber nur zur Erinnerung: Vitamine A, D, E und K sind fettlösliche Vitamine, und ohne Fettzufuhr wirst du diese Vitamine nicht aufnehmen können.

Daher kann ich bei Ernährungsberatern, insbesondere im Sport, nicht nachvollziehen, wenn sie das Fett verbieten. Veganer und Vegetarier, welche ohne Fleisch oder Fisch leben, sind deshalb erheblichen Risiken ausgesetzt. Von Rohkostessern ganz zu schweigen.

Egal wie viele Vitamine sie zu sich nehmen, ohne Fett geht nichts.

Ein Hormonungleichgewicht ist bereits im Gang und es ist nur eine Frage der Zeit, bis es sich bemerkbar macht. Nur so nebenbei, warum gibt es fettleibige Veganer und Vegetarier, obschon sie sich so gesund ernähren? Antwort: Hormonungleichgewicht und Vitaminmangel der Klasse A, D, E und K. Ich habe zwar eine funktionierende Diät für Vegetarier, jedoch nicht für Veganer und Rohkostesser. Die Gründe dafür erkläre ich im Kapitel *Hormone und Enzymabhängigkeit*.

Ich wurde gefragt, welches Fett das Beste ist. Meinen Recherchen nach konnte ich keine Fette finden, welche nach Wichtigkeit eingestuft werden konnten. Jedes Fett hat seine eigenen positiven Eigenschaften. Die besten Fette sind Olivenöl, tierische Fette jeglicher Art, wie auch Butter, Omega 3 und Omega 6, sprich Fisch und tierische Fette. Man könnte sagen, jedes Fett ist besser als kein Fett.

Gerade jetzt läuft eine Hetzkampagne gegen Palmöl. Es ist ein Pflanzenöl, das aus Fruchtfleisch der Ölpalme gewonnen wird. Palmöl wird weltweit zu etwa 90% für Nahrungsmittel verwendet, die restlichen 10% für Nicht-Nahrungszwecke.

Aufgrund seines süsslichen Geschmacks eignet sich dieses Öl insbesondere für Kekse, Kuchen und andere Süss-Fertigprodukte wie Eiscremen, Schokolade, Vanillecremen aber auch Fleisch- und Wurstwaren. Es ist sehr beliebt, weil es auch als natürliches Verdickungsmittel in der Lebensmittelindustrie eingesetzt werden kann.

Wie könnte es anders sein, da es sich um Fett handelt, das lebensnotwendig ist, und gerade im Süsssektor die Aufnahme von Zucker verhindern kann, ist es plötzlich schädlich und krebserregend. Ja, denn es wird in 90% der Lebensmittel verwendet, und das darf nicht sein. Leute könnten für bestimmte Interessengruppen gesund bleiben.

Geht man der Sache nach, findet man wieder bestimmte Interessengruppen, die Palmöl bemängeln. Es ist nur noch eine Frage der Zeit bis auch Olivenöl als krebserregend eingestuft wird. Gemäss gewissen Interessengruppen sind Eier, Milch und Milchprodukte sowie deren Erzeugnisse, wie auch rotes Fleisch, Fisch und Meeresfrüchte, Wurstwaren, gegrilltes Fleisch, gesättigte Fettsäuren, gehärtete Öle, frittiertes Essen, Speck, Chips und so weiter alle krebserregend.

Auffallend dabei ist, dass offenbar sämtliche proteinhaltigen und fettpendenden Nahrungsmittel ungesund und krebserregend sein sollen.

Genaue Beweise gibt es nicht, es gibt nur „Studien“. Daher sagt man „erhöhtes Risiko“. Erhöhtes Risiko im Vergleich zu was? Und in welchem Verhältnis? Um wie viel ist denn dieses Risiko gegenüber WAS erhöht?

Und die Widersprüche hören nicht auf. Einerseits sollten wir kein Fleisch essen, weil wir keine Tiere sind. Kuhmilch auch nicht, weil wir keine Kälber sind und andererseits empfehlen sie uns Gras (sprich Salate) zu essen, wie eine Kuh und Äpfel wie ein Schwein oder Pferd. Da müssen Zweifel aufkommen.

Schweinefleisch unterliegt ebenfalls schon lange einer negativen Propaganda, weil es das Fleisch mit dem grössten Fettanteil ist. Wobei bei-

spielsweise 100 Gramm Schweinefilet gerade mal nur zwei Gramm Fett liefert, ein Kotelett 5,2 und der Kamm 13.8 Gramm.

Am liebsten würde man alles, was Fett entspricht verschwinden lassen, damit man nur noch Chemikalien verkaufen kann, um angeblich das Unheil, das durch Fettmangel erreicht wurde, wieder „gerade“ zu biegen.

Schweinefleisch ist der beste Vitaminlieferant von Vitaminen der Gruppe B, darunter auch Niacin und von Vitamin K.

Im neunzehnten Jahrhundert wurde in Grossbritannien Fett als bester Teil des Essens geschätzt. Mrs. Beeton (Autorin eines Standardkochbuchs) schreibt: "Das beste Rindfleisch ist von tiefroter Farbe; wenn das Tier fast ausgewachsen ist und gut genährt wurde, ist das Fleisch schön mit Fett durchzogen, so dass es wunderbar meliert aussieht." Fleisch mit geringem Fettgehalt galt als minderwertig.)

Gleichfalls sprechen die Statistiken für sich. Seit der Trend, dass Fett und Fleisch ungesund ist, an Beliebtheit gewinnt, zeigt sich gleichermassen ein statistisch festgehaltener steigender Trend an Krebserkrankungen. Milch wird auch unnötigerweise dämonisiert. Das einzige Negative, was man über Milch sagen kann, ist der zu hohe Zuckeranteil. Und Milch sollte während einer Diät gemieden werden. Danach stellt sie kein Problem dar.

## **Fleisch, Fett und Milch war die Lösung**

1914 brach in Europa der Krieg aus. Von den zum Militärdienst einberufenen jungen Männern wurde allerdings jeder Vierte als untauglich wieder nach Hause geschickt. Im Verlauf des Krieges wurde es zunehmend schwieriger, Männer zu finden, die kampftauglich waren.

Als man das erkannte, war es für eine Verbesserung des allgemeinen Gesundheitszustandes der männlichen Bevölkerung für den ersten Weltkrieg bereits zu spät.

Die britische Regierung entschied jedoch, dass etwas geschehen müsse, um eine solche Blamage in Zukunft zu verhindern. In den 1920er Jahren verglich Sir John Boyd Orr die Wachstumsraten von Kindern in öffentlichen Schulen und Privatschulen.

Er stellte fest, dass Kinder aus wohlhabenderen Familien wesentlich grösser waren als die weniger wohlhabenden Gleichaltrigen. Er analysierte dann die Ernährung, veränderte ihre Zusammensetzung und konnte damit den schlüssigen Beweis erbringen, dass die Kinder aus sozial schwachen Familien hauptsächlich kohlenhydratreich mit Brot und Kartoffeln ernährt wurden und von einer zusätzlichen Versorgung mit Vollmilch ausserordentlich profitierten.

Diese Erkenntnis wurde von Dr. Robert McCarrison bestätigt, der in Indien als Kolonialbeamter im medizinischen Dienst arbeitete und forschte. Er verglich die kleinwüchsigen, krankheitsanfälligen Südländer, die wenig Milchprodukte verzehrten, mit ihren nördlichen Nachbarn, den Sikhs.

Die Sikhs verzehrten sehr viel Milch und waren gesund und kräftig. Ähnliche Vergleiche wurden in Afrika durchgeführt. Die grossgewachsenen, schlanken, gesunden Massai ernährten sich fast ausschliesslich von Blut und Milch, wogegen ihre Nachbarn, die Kikuyu, Vegetarier waren. Sie waren kleinwüchsig, krankheitsanfällig, hatten dicke Bäuche und eine geringe Lebenserwartung. Die Beweislage wurde immer eindeutiger.

Boyd Orr kam zu dem Schluss, dass die Nahrung der Hälfte des britischen Volkes viel zu wenig der — wie er das nannte — "schützenden Bestandteile" enthielt, die für gute Gesundheit erforderlich sind. Ende der 1930er Jahre schlug er vor, dass die Briten mehr Milch trinken und mehr Milchprodukte und Fleisch essen sollten. Die damalige britische Regierung empfahl die Verdoppelung des Milchkonsums und führte die kostenlose Schulmilch ein. Der Verband der britischen Ärzte (British Medical Association) gab genaue Zahlen an und empfahl 80% mehr Milch, 55% mehr Eier, 40% mehr Butter und 30% mehr Fleisch.

Diese Ratschläge aus dem Jahr 1938 bildeten über 50 Jahre lang die Grundlage unserer Ernährung. In der Folge nahm die Kindersterblichkeit bei Diphtherie, Masern, Scharlach und Keuchhusten lange vor Einführung der Antibiotika und allgemeinen Impfungen rapide ab.

Rachitis, die wegen ihrer weiten Verbreitung so genannte "englische" Krankheit und andere Mangelkrankheiten verschwanden zusehends. Dabei waren natürlich auch noch andere Faktoren von Bedeutung, aber am wichtigsten war die gestiegene Widerstandskraft der Kinder, aufgrund der besseren Ernährung.

Die oben genannten Empfehlungen trugen dazu bei, dass wir eine der höchsten Lebenserwartungen der Welt haben. Die Leser über 50 können sich sicher noch an die Kampagne aus den 60er Jahren erinnern, als uns empfohlen wurde, zum Frühstück ein Ei zu essen? (Go to work on an egg.)

Fett spielt also bei der Ernährung der Völker aller bewohnten Kontinente von der Arktis bis zum Äquator eine wesentliche Rolle. 1957 bezeichnete Dr. John Yudkin, damals Professor für Ernährung und Diätetik an der Londoner Universität, im Vorwort zu Dr. Richard Mackarness' Buch "Eat Fat and Grow Slim" Fett als "das wertvollste Nahrungsmittel, das die Menschheit kennt."

Das stimmt nach wie vor.

Als das Wort "Fett" zum Schimpfwort wurde begannen die Herzkrankheiten sich in der industrialisierten Welt auszubreiten und Abweichende Meinungen, von denen es viele gab, wurden überhört.

1980 wurde die Empfehlung von Boyd Orr radikal revidiert. Wohlwissend, dass Herzkrankheiten bei Völkern, deren Ernährung sehr viel Cholesterin und Fett enthält auch heute noch unbekannt sind, veröffentlichten 1983 und 1984 die American Heart Association (AHA) das britische National Advisory Committee on Nutrition Education (NACNE) und der Ausschuss für medizinische Aspekte der Nahrungsmittelpolitik (COMA) erstaunlich gleichlautende falsche Berichte:

Die Aussage lautete, dass die koronare Herzkrankheit, die häufigste Todesursache, durch übermässigen Fett- und Cholesteringehalt in der Nahrung verursacht werde.

Korrekt, war die Aussage, dass diese Krankheiten teilweise auf Cholesterin zurückzuführen sind, jedoch nicht von cholesterinhaltige Nahrung sondern, dies dem Zucker zu verdanken ist.

Über 35 Jahre ist es nun her, seit die Ernährungsempfehlungen von viel tierischem Fett auf die heutige fettarme "gesunde" Ernährungsweise umgestellt wurden. Im Verlauf dieser Zeit entwickelte sich ein neues — unter Marketinggesichtspunkten ausserordentlich erfolgreiches — Dogma. Wir sind damit so stark indoktriniert, dass wir es implizit als richtig empfinden: wir essen Magerquark, und dünn mit fettarmem Streichfett bestrichenes Vollkornbrot in der Gewissheit, uns so ewige Gesundheit zu „eressen“. Sind wir denn heute nach dieser radikalen Ernährungsumstellung gesünder als 1980? Die Antwort ist einfach. Sie lautet: Nein!

Krankheiten, die zuvor selten auftraten — Diabetes, Osteoporose, Multiple Sklerose, Infektionen, Krebs, selbst die Herzkrankheit, die die Umstellung primär verhüten sollte — stiegen zahlenmässig alle an, seit wir uns "gesund" ernähren. Allein die Zahlen für Grossbritannien sind erschütternd:

Was folgt war der Stand im Jahre 2000. Jeder fünfte Mensch in arbeitsfähigem Alter hat eine Langzeitbehinderung. Fast die Hälfte der Bevölkerung bekommt im Laufe des Lebens irgendwann Krebs — und die Zahlen steigen weiter. 1600 Frauen sterben jedes Jahr an Gebärmutterhalskrebs. Jede zwölfte Frau bekommt Brustkrebs. 1000 Männer bekommen jedes Jahr Hodenkrebs. Bei jedem vierten Mann tritt eine Herzkrankheit noch vor dem 65. Lebensjahr auf.

Jede vierzigste Frau stirbt vor dem 65. Lebensjahr an einer Herzkrankheit. Adipositas (Fettleibigkeit) hat sich seit 1980 verdreifacht. Es gibt 1,8 Millionen Diabetiker und bis zum Jahre 2020 wird eine Vervierfachung dieser Zahl erwartet.

Die konservativsten Wissenschaftler und Ernährungsexperten neigen dazu, sich stark oder sogar ausschliesslich auf klinische Studien zur gesundheitlichen Wirkung von Diäten zu verlassen. Dieses Vorgehen ist unglücklich, um nicht zu sagen engstirnig, denn es beschränkt die Studien nicht nur auf unnatürliche und möglicherweise irrelevante Ernährungsaspekte, sondern ignoriert wichtige wissenschaftliche Erkenntnisse aus Evolution und Anthropologie (Anthropologie steht für Naturwissenschaft über den Menschen). Mit anderen Worten, jedes Nahrungsmittel bewirkt eine biochemische Reaktion, was vor allen anderen Dinge berücksichtigt werden sollte. Es reicht also nicht nur zu sagen: „Obst“ ist gesund sondern welche Sorte Obst verursacht welche Reaktion.“ So würde man also erkennen, dass Traubenzucker nebst allen anderen Reaktionen, gleichzeitig den Zuckerspiegel ansteigen lässt während Erdbeeren nicht.

Damit der nächste Abschnitt dir Sinn macht, solltest du die Bedeutung der folgenden Wörter verstehen. **Ökologisch und epidemiologisch**

**Ökologisch** steht hier für Wechselbeziehungen zwischen Organismen und ihrer natürlichen Umwelt und **epidemiologisch** ist jene wissenschaftliche Disziplin, die sich mit der Verbreitung sowie den Ursachen und Folgen von gesundheitsbezogenen Zuständen und Ereignissen in Bevölkerungen oder Populationen (gesamte Bevölkerungen) beschäftigt.

Vereinfacht: **Ökologisch**, wie stehst du in Beziehung zu deiner Umwelt, Nahrung, Luft, Wasser und andere natürlich Vorkommnisse.

Und **epidemiologisch**, was verursacht dass Menschen gesund oder Krank werden. Es gibt also eine Wissenschaft, dass sich damit beschäftigt.

Ein paar der formellen Ernährungsstudien sind zwar ökologisch und gründen sich auf Zusammenstellungen grosser Datenmengen, erfordern jedoch klinische Nachfolgestudien zur Bestätigung der aus den ökologischen Daten hergeleiteten Hypothesen (*Hypothese, ist also nur eine Annahme und muss nicht Wahr sein*).

Das bedeutet also, dass wenn wir angeblich eine gute Beziehung als Menschen zu Obst haben sollten, Studien oder klinische Test durchgeführt werden müssen, welche das bestätigen.

Damit landen wir wieder bei der klinischen Studie. Wir sollten uns einmal ansehen, für welche Art der Nahrung wir genetisch programmiert sind. (*Im Kapitel über Verdauung, wird dir ziemlich klar werden, für welche Nahrung ein Körper genetisch programmiert ist*)

Schaut man in diese Richtung, so stellt man fest, dass wir den Jägern und Sammlern der Altsteinzeit immer noch sehr ähnlich sind: der menschliche Genpool hat sich wenig verändert, seitdem der anatomisch moderne Mensch, der Homo sapiens sich vor 35'000 Jahren auszubreiten begann.

Vom genetischen Standpunkt her sind wir immer noch paläolithische voragrarische (*die Altsteinzeit betreffend*) Jäger und Sammler.

Die Ernährung der Steinzeit ist wegen unserer genetischen Ähnlichkeit relevant. Deshalb sind auch anthropologische Studien, (*Naturwissenschaft über den Menschen*) die im Verlauf der letzten beiden Jahrhunderte von Dr. Weston A. Price, Dr. Vilhjalmur Stefansson, Admiral Pear und vielen anderen, an echten Völkern im richtigen Leben durchgeführten Studien sehr viel relevanter.

Mit anderen Worten und vereinfacht: Studien über Ernährung der Menschen welche vor 35000 oder sogar nur vor 5000 Jahren gelebt haben interessant sein können, aber interessiert in Wirklichkeit kein „Arsch auf dieser Welt“, entschuldige den Ausdruck, wir leben heute in einem anderen Zeitalter, wo sich manches verändert hat und müssen von dem ausgehen was heute ist und nicht was möglicherweise hätte sein können, denn sonst kommen wir unvermeidlich auf der falschen Spur.

Es reicht nur 200 Jahre zurückzugehen um erkennen zu können, dass es damals keine Warenhäuser gab wo man den Einkaufskorb mit exotischen Früchte füllen konnte. Und je nach dem wo man hauste gab es weder „Fisch noch Vogel“. Wie können solche Studien überhaupt ernst genommen



werden? Verschweige denn solche welche sich auf Jahrtausende zurückstrecken.

Noch einfacher. Vor tausenden von Jahren, wusste man vermutlich nicht, dass der Mensch sogar in der Lage ist, „Gemüse“ zu verdauen. Vielleicht haben unsere Vorfahren Pilze gemieden, weil aus einem Zufall heraus, jemand ausgerechnet giftige Pilze probiert hat. Er ist daran gestorben und andere haben davon gelernt und Pilze galten kategorisch als Giftig und ungesund. Wir können es nicht wissen. Also uns soll interessieren was heute uns gut tut und nicht was möglicherweise unsere Vorfahren gut tat.

## Zurück zum Fett

Die radikale Umstellung von einer sehr fettbetonten auf eine fettarme Ernährung ist demzufolge nicht gesund. Wir haben dadurch nicht nur die Vorteile der früher verzehrten Fette verloren, sondern sie auch noch durch andere Dinge ersetzt, die unserer Nahrung fremd sind — mehrfach ungesättigte Pflanzenöle, Margarinen und jede Menge stärke- und zuckerhaltige Nahrungsmittel. Die Ernährung, die heute als "gesund" bezeichnet wird, könnte also nicht ungesünder sein. Und genau aus diesem Grunde müssen wir uns erst recht auf das was HEUTE gegessen wird konzentrieren.

Wir sollten also nicht nach Kuren für die modernen Krankheiten suchen, sondern herausfinden, warum diese Krankheiten bei vielen Völkern gar nicht erst auftreten. Damit hätten wir vermutlich bessere Aussichten, Lösungen für den katastrophal schlechten Gesundheitszustand so vieler Menschen zu finden.

### *Quellen*

*Stefansson V. The Fat of the Land. The Macmillan Company, New York, 1957. Wilkins, H. Undiscovered Australia. London, 1928.*

*G. W. Harley, MD, PhD, quoted in Stefansson V. The Fat of the Land. The Macmillan Company, New York, 1957, pp 130-132.*

*Earl Parker Hanson quoted in Stefansson V. The Fat of the Land. The Macmillan Company, New York, 1957, pp 134-140.*

*Mrs Beeton's Book of Household Management, Ward Lock & Co, London. 1869.*

*Orr JB. Food, Health and Income. London. 1936*

*McCarrison R. Nutrition in health and disease. Br Med J 1936; 26 September: p 611.*

*Orr JB, Gilks JL. Studies of Nutrition: The Physique and Health of Two African Tribes. H.M.S.O., London, 1931.*

*Eaton SB, Konner M, Shostak M. Stone agers in the fast lane: chronic degenerative diseases in evolutionary perspective. American Journal of Medicine, 1988; 84: 739-749.*

## **Die Erkenntnis von Ernährungswissenschaftler Barry Groves** “*Low-Carb, High-Fat Diet Guru Barry Groves*“

Ernährungswissenschaftler Ph. D. Barry Groves und seine Frau beschlossen 1962 auf eine Low-Carb, fettreiche Diät umzustellen. Alle seine Freunde und Familienangehörigen dachten, er sei verrückt.

Er verlor an Gewicht und erfreute sich einer beneidenswerten Gesundheit in dem er angeblich verbotene Nahrungsmittel wie Butter, volles Fett, Fleisch, Käse und Schmalz zu sich nahm, während er auf Blutzucker-Spiking-Zucht Nahrungsmittel, (allg. Zucker und Kohlehydrate jeder Art) vollumfänglich verzichtete.

Er war inspiriert von G. W. Harley MD, PhD, Mediziner und Missionar, welcher in den 1920er Jahren die Ganta Mission in Liberia gründete.

Er war lange Jahre wissenschaftlicher Mitarbeiter des Peabody Museums, veröffentlichte zahlreiche medizinische und geographische Artikel, schrieb für das Peabody Museum ein Buch über die Kultur der Bevölkerung in Liberia und verfasste das von der Harvard University Press im Jahre 1934 veröffentlichte Buch *Native African Medicine*.

Er schrieb: "Die Nachfrage nach Fleisch ist allgemein gross, interessant ist aber, das folgende Stücke am beliebtesten sind." Dann folgt eine lange Liste der Tiere, die aufgrund ihrer grossen Fettmengen bevorzugt werden. Später schreibt er über seine Rückkehr:

Die Geschichte von G. W. Harley MD, PhD Mediziner und Missionar

"Als ich in die Vereinigten Staaten zurückkehrte, kam ich mitten in eine Hitzewelle und verschlang in Washington D.C. hungrig fette Schweine- und Landwürste.

War enttäuscht als ich in Boston Würstchen mit Pfannkuchen nicht bekommen konnte weil es "für Würstchen zu heiss war."

„Als ob Männer, die in heisser Umgebung arbeiten Fleisch und Fett nicht ablehnen, oh nein, ganz im Gegenteil."

Auch die Erfahrungen von Earl Parker Hanson sind interessant. Er vergleicht seine vor Ort gemachten Erfahrungen und Erkenntnisse mit dem, was ihm Ernährungsexperten ohne solche Erfahrung erzählt hatten. Der Bericht wurde zwar vor über einem halben Jahrhundert geschrieben, zeigt aber, wie wenig sich geändert hat: Ernährungsexperten scheinen nichts dazulernen zu wollen.

Hanson war einer der Tropenberater des Generalquartiermeisters der US-Armee und ging später nach Afrika, um im Auftrag der Aussenwirtschaftsverwaltung Liberia genauer zu erforschen. Nach vier Jahren im subtropischen Chile ging er, im Auftrag der Carnegie-Stiftung, zwei Jahre zu Forschungszwecken ins Orinoko- und Amazonasbecken.

Zu der Zeit hegte er noch die üblichen nordamerikanischen Ansichten über die Essgewohnheiten der Südamerikaner, die besagten, dass die Einheimischen mit dem was sie assen ganz falsch lagen, und dass die mit Hilfe des nordamerikanischen Ernährungswissen für die feuchte Tropenhitze zusammengestellte Ernährung viel besser geeignet sei, als das was die Ein-

heimischen verzehrten. Nach und nach wurde Hanson allerdings vom Gegenteil überzeugt.

Seine Erfahrungen mit den Einheimischen und den Ernährungsexperten zu Hause ist aufschlussreich. Hier seine Worte: "Die krassen Diskrepanzen in der Argumentation der Ernährungsfachleute beschäftigen mich seit langem... Einerseits sagen sie, dass Fett die effizienteste Nahrungsenergiequelle sei, andererseits lamentieren sie des Langen und des Breiten über die "entkräftende" Wirkung des tropischen Klimas.

Warum man in einem Klima, das angeblich energiezehrend ist, keine energiespendenden Nahrungsmittel verzehren sollte, habe ich nie verstanden.

"Die Pygmäen im tropischen Ituri-Wald laufen meilenweit um sich am Fett eines frisch getöteten Nilpferds gütlich zu tun. Solche Beispiele finden sich in vielen Teilen der Tropen, in Trocken- und Feuchtgebieten in grosser Zahl. Ich beschränke mich also darauf, meine eigenen Erfahrungen zu schildern und meine eigenen Schlussfolgerungen zu ziehen."

"Die erste persönliche Erfahrung mit Fettknappheit machte ich auf der Orinoco-Amazonasexpedition 1931-33, als die indianischen Kanufahrer streikten, weil ich nicht genügend Schmalz oder anderes Fett in den Vorräten hatte.

"Ich kaufte genügend Fett, um die Indianer zufrieden zu stellen und ass dann während der Reise aus meinem eigenen Topf, da ich "ihr fettes Essen nicht ausstehen konnte". Aber innerhalb von ein paar Wochen stürzte ich mich auf jedes Schildkröten Ei, das ich kriegen konnte — jetzt ist mir klar, dass ich das reichhaltige Öl brauchte — und auf jede Paranuss, Avocado oder anderes Pflanzenfett, wenn Tierfett nicht zu haben war.

Damals habe ich dieses Verlangen nicht mit meinen Essgewohnheiten in Verbindung gebracht, heute weiss ich es besser."

"Kürzlich erzählte mir eine Ethnologin, dass ich mit meiner Behauptung, ein Weisser könne mit der Ernährung der Einheimischen oder der primitiven Völker völlig gesund bleiben, unrecht habe.

Sie behauptete, diese Ernährung in Mexiko einige Wochen ausprobiert zu haben und das habe beinahe mit einer Katastrophe geendet. Als ich sie fragte, ob es ihr nicht schwer gefallen sei, sich an das fettige Essen der Mexikaner zu gewöhnen, sagte sie, dass sie und ihre Begleiter zwar "das gleiche gegessen hätten wie die Mexikaner", aber die Speisen "natürlich" appetitlicher zubereitet und das Fett weggelassen hätten. Sie beschrieb mir die typischen Symptome für Fettmangel.

"Mit dieser Überzeugung und mit den Jahren persönlicher Erfahrung in den Tropen begann ich im Sommer 1943 eine Pemmikan-Diät, die ich über 9 Wochen fortführte. (Pemmikan besteht nur aus getrocknetem, magerem Fleisch und Fett).

Als Büroarbeiter mit sitzender Lebensweise arbeitete ich hauptsächlich in New York und Washington. Dort erlebte ich den heissesten Sommer seit Menschengedenken, mit Temperaturen die manchmal sogar noch das überstiegen, was ich im Amazonasbecken erlebt hatte." Hier ein paar Ergebnisse dieses "Versuchs":

*"Fettgehalt.* Die Ernährungsberater warnten mich vor Beginn und sagten, dass ich meine Gesundheit gefährde, da sie aus jahrelangen Forschungen 'wussten', dass ein Fettgehalt von über 35% der Kalorien in der Nahrung gefährlich sei.

"Ich hatte drei Sorten Pemmikan: Bei Sorte A stammten 80 Prozent der Kalorien aus Fett und 20 Prozent aus magerem Fleisch, das entspricht einer Gewichtsverteilung von 50:50;

Sorte B enthielt 70 Prozent Fett- und 30% Fleischkalorien und Sorte C, 60 Prozent Fettkalorien und 40 Prozent Fleischkalorien."

"Am Anfang bevorzugte ich Sorte C, da ich nicht an den Verzehr von Fett gewöhnt war. Es dauerte jedoch nicht lange bis mir klar wurde, dass das nicht ausreichte.

Ich probierte die anderen Sorten und stellte fest, dass  $\frac{3}{4}$  Pfund des fetten Pemmikan der Sorte A mich vollständig zufrieden stellte. Von der mageren Sorte C konnte ich leicht mehr als ein Pfund pro Tag verzehren und war nicht nur trotzdem noch hungrig *sondern hatte Gelüste auf Fett*.

Als ich ein paar Tage lang nichts Anderes zur Hand hatte als Sorte C, verzehrte ich zusätzlich Speckfett und aus Roastbeef ausgebratenes Fett und kam damit gut klar. [Im Original Skript hat er diesen Satz Fett hervorgehoben]

"Nach sechzehn Tagen kamen ein paar Ernährungsexperten an und zeigten mir Zahlen des National Research Council (Nationaler Wissenschaftsrat) , gemässderer es unmöglich war, täglich mehr als 35% Fett in der Nahrung zu assimilieren und 'bewiesen' mir damit, dass ich entweder bereits tot war oder mit den letzten Energiereserven dahin kroch.

Es war ein herrlicher Kampf, besonders weil ich mehr "Munition" für die Auseinandersetzung mit den Ernährungsfachleuten hatte als je zuvor.

Mein Gesundheitszustand hätte nicht besser sein können, alle anfänglichen Schwierigkeiten der Anpassung an eine ausschliessliche Fleischernährung, die ohnehin hauptsächlich psychologischer Natur gewesen waren, lagen hinter mir.

Ich gab die fruchtlose Überzeugungsarbeit schliesslich auf, als die Ernährungsfachleute mich verzweifelt fragten, ob ich denn nicht einmal dem National Research Council glaubte!

Die wichtigste Erkenntnis dieser neun Wochen kontinuierlicher intensiver Hitze war, dass mein Appetit und meine ‚Gelüste‘ ständig nach viel Fett, so ca. 75 bis 80 % der Gesamtkalorien verlangte. Für mich war es das verblüffendste Ergebnis der gesamten Erfahrung.

Pemmikan ist stark konzentrierte Nahrung und schwierig zu dosieren, man bekommt sofort Gelüste, wenn Mangel droht. Bei weniger konzentrierter Nahrung scheint es länger zu dauern, bevor solche Warnsignale gesendet werden. Anfänglich trat etwa eine Stunde nach Verzehr des mageren Pemmikans ein Gefühl auf, das mir zeigte, dass ich zu wenig Fett gegessen hatte. Später lernte ich meinem Appetit und meinen Reaktionen zu vertrauen und die Anpassung verlief von selbst."

(Diese Geschichte zeigt, wie wenig Ernährungsexperten schon vor 50 Jahren von Fakten hielten — und da hat sich nichts geändert. Es scheint, als ob Ernährungsfachleute einfach nichts Neues lernen wollen!)

## **Leidest du unter solchen Symptomen?**

Ständiger Hunger, ein vages Gefühl des Unwohlseins, Energiemangel, leichte Schwindelgefühle, Blähbauch usw.

Du leidest an Fett- und Proteinmangel, das ist alles! Natürliches Rezept aus der hausgemachten Apotheke:

Zum Frühstück Erdbeeren mit Schlagsahne (ohne Zucker)

Mittag: Saftiges durchzogenes Schweinefleisch vom Hals gebraten in frischer Butter. (bitte ohne Salz)

Nachtessen: Blauer Fisch, in Oliven Öl gebraten (ohne Salz). Und das zwei Tage hintereinander und die Symptome werden verschwunden sein. Als Nebeneffekt wirst du mindestens 1 kg verloren haben.

Bitte nach zwei Tagen nicht wiederholen. Das ist nur ein Vorge-schmack darauf, wie sich meine Diät zusammensetzt. Übrigens, weder Kalorien zählen noch Gewicht wiegen. Iss soviel du willst. Jedes Gewürz ist erlaubt ausser Salz.

## Stoffwechsel Lügen und Marketing

Einen kleinen Aperitif über Marketing hast du bereits am Anfang gelesen und wie man dich zum Narren hält. Hier noch mehr davon.

Bis vor kurzem hatte ich auch ein falsches Konzept über den Metabolismus (Stoffwechsel). Nebst den Fehlinformationen wurde dieses falsche Konzept durch Marketingausdrücke noch unverständlicher und verwirrender.

„Stoffwechselkur“ lässt uns glauben, dass wir an einer Stoffwechselkrankheit leiden. „Stoffwechsel ankurbeln“, lässt uns glauben, dass unser Stoffwechsel nicht fließt und je nach Interpretation sogar still steht.

Die Bezeichnungen langsamer, träger und schneller Stoffwechsel geben uns den Eindruck, dass es unterschiedliche Geschwindigkeiten von Stoffwechsel gibt.

Wenn jemand nicht abnimmt sagt man, dass sie/er einen „langsamen oder trägen Stoffwechsel“ hat und umgekehrt ein schneller, wenn sie/er nicht zunimmt.

„Stoffwechseldiät, Stoffwechselstörung, mit Fettkillern den Stoffwechsel anregen, Kohlenhydratstoffwechsel und Proteinstoffwechsel, Stoffwechselwege anregen, mit Hilfe des Stoffwechsels den Fettverbrennungsschalter einschalten usw., um nur einige zu nennen. Erst kürzlich habe ich gelesen: „FETTSTOFFVERBRENNUNG DURCH PHYSIOBIOLOGISCHE STOFFWECHSEL ANREGEN UND ANKURBELN.“ Ausser, dass es sich wissenschaftlich anhört, bedeutet es überhaupt nichts.

Ein anderer besagt: „Den Fett-und Kohlehydratstoffwechsel anregen.“ Woher stammen diese falschen Ausdrücke? (Was falsch daran ist werden wir gleich aufklären.) Diese stammen einerseits aus der Ignoranz selbsternannter Diätexperten, Zeitschriften und zweitklassiger Personal-und Fitnesstrainer.



Dann kommen diejenigen, welche noch weniger Ahnung haben, kopieren diese Ausdrücke und fügen etwas hinzu. Von diesen Kopien werden wieder Kopien gemacht und so weiter.

Der andere Punkt liegt in der Marketingwelt. Wenn du dich in NLP auskennst (Neurolinguistische Programmierung) so besagt das Milton Modell, (so heisst der Mann, der das „herausgefunden“ hat,) dass man in der Werbung allgemeine Fachausdrücke gebrauchen sollte, ohne eine Spezifikation zu geben. Hier ein Beispiel: „Zahlreiche Studien haben bewiesen, dass...“

Was hier nun in unseren Köpfen geschieht ist, dass wir, ohne zu wissen *WIEVIEL* von *ZAHLREICHE* gemeint ist, einfach davon ausgehen, dass es Hunderte von Studien sind.

Das Wort *STUDIEN* selbst besagt auch nicht, um was für Studien es sich handelt noch unter welchen Bedingungen diese durchgeführt wurden. Ob diese Studien bei Menschen oder Tieren durchgeführt wurden, wird nicht gesagt. Auch ist nicht bekannt (die Quelle fehlt immer), wer diese Studien durchgeführt hat und unter welcher Aufsicht. Es bleibt stets offen, wer diese Studie als „wahr“ und „wissenschaftlich bestätigt“ hat und so weiter und ob man sich überhaupt darüber einig ist.

In der Marketingwelt ist demzufolge bekannt, dass der Hörer oder Leser sich nach solchen allgemeinen Ausdrücken, selbst eine Meinung bildet. Er wird unbewusst dazu gezwungen, diese fehlenden Informationen selbst zu interpretieren. Schlussendlich gibt es nichts Richtigeres und Wahreres als das, was man sich selbst ausgedacht hat.

Unsere Meinung wurde, gelinde gesagt, manipuliert und hat uns zum Kauf animiert. Es ist wie ein Zaubertrick, die Person wird die Zahl nennen die vorbestimmt war. Im obigen Beispiel ist es das Ziel, durch wissenschaftliche Ausdrücke eine Überzeugung zu erschaffen, dass man durch den Stoffwechsel das Fett loswerden kann.

## Wie funktioniert der Stoffwechsel wirklich

Ohne Kompliziertheit hinzuzufügen, wie Enzyme, Drüsen usw., ist das Erste was wir wissen müssen, dass der Stoffwechsel von dem die Rede ist, immer nur dann stattfindet, wenn etwas gegessen wird, und dieser Stoffwechsel ist keiner Geschwindigkeit unterstellt.

Bläst der Wind so bewegt sich die Fahne, bläst kein Wind so steht die Fahne still.

Ausser dass der Stoffwechsel in Kombination von Sauerstoffzufuhr geschieht, muss man nicht mehr wissen. Essen und Atmen = Stoffwechsel. Kein Essen, kein Atmen = kein Stoffwechsel.

Die Nahrung (Stoff) gelangt durch den Verdauungsakt zu den Zellen. Die Zellen wandeln diese Nahrung (Stoff) um und nach der Umwandlung wird dieser Stoff wieder in den Umlauf gebracht.

Somit hat ein Stoffwechsel stattgefunden. Diese Einfachheit entlarvt alle willkürlichen oben erwähnten Marketingausdrücke. Frag jeden halb anerkannten Arzt oder Apotheker und er wird dies ohne Augenzwinkern gratis bestätigen. *(Diese Anmerkung über den Metabolismus auch Stoffwechsel oder Grundumsatz genannt, kann übersprungen werden, denn mehr als das Obige zu wissen, ist nicht notwendig.*

Sie ist für die „selbsternannten Experten“, damit sie sich Gedanken machen, wenn sie das nächste Mal von „Stoffwechsel“ reden. Alle Aktivitäten eines Organismus und der Zellen hängen ausschliesslich von der eingeschlossenen chemischen Energie ab, welche in den chemischen Verbindungen der Moleküle in der Nahrung eingeschlossen sind .

„Metabolisieren“ oder Stoff „wechseln“ bedeutet also, diese Moleküle vorerst zu spalten und dann diese Moleküle in einer Art und Weise wieder zu verbinden, um davon neue mechanische Energie für die Muskeln und andere Organe zu gewinnen.

Also ist es alles andere als irgendeine fiktive Verbrennung, welche angekurbelt werden soll. Und nochmals, das geschieht immer in Verbindung von Stickstoffoxyd (Sauerstoff) und ist keiner Geschwindigkeit unterstellt.

Nur jemand der tot ist, hat einen stillgelegten Stoffwechsel. Allen Amateuren und Schwindlern gewidmet. Mit freundlichen Grüßen „die Fachmedizin“, die ihr so gerne belächelt.)

Das dämlichste, was ich schon je gehört habe ist, den „Stoffwechsel“ durch Atemübungen anzukurbeln wie z.B. Yoga Übungen. Es wird behauptet, dass man lediglich mit Atemtechniken den Stoffwechsel anregen kann. Na dann, atme dich bitte schön schlank ohne zu essen. Natürlich braucht der Körper Sauerstoff, aber atmen tut er von selbst. Und wenn er mehr benötigt, dann geschieht dies von selbst, man hat einfach den Drang ein oder ein paar Mal tief durch zu atmen und das war's.

Offenbar scheint das, was du dabei isst, keine Rolle zu spielen und trotzdem werden Rezepte vorgeschlagen. Wichtig sei die RICHTIGE Atmung. So ein Schwachsinn. Darüber hinaus werden solche Diäten von einem angeblichen Wert von über 1'000.- Euro für 629.- Euro verkauft (Beratungspreis). Und weil sie es gut mit dir meinen zahlst du keine 500.-, keine 400.- usw. ja nicht einmal 100.- Euro, sondern nur 99.- Euro und am Schluss nur noch 49.- Euro. Und das soll seriös sein???

Auch fängt dieser Verkauf mit diesem faulen Spruch an, welcher inzwischen jeder zweitrangige Marketer kopiert und benutzt, dass diese Videos nicht lange online sein werden, nur um eine „Dringlichkeit“ zu erzeugen.

Dieses Ding war da, ist heute da und wird in zwei Jahren noch da sein. Und wie sie so schön sagen, wissen sie nicht wie lange es noch da sein wird. Ich schon, diese Videos werden solange da sein, wie sie Umsätze generieren.

Inzwischen echt peinlich. Alle verbreiten mehr oder weniger die gleichen Informationen. Sie kopieren sich gegenseitig und wollen uns alle für dämlich halten.

Zurück zum Stoffwechsel.

Gibt man den Zellen minderwertige Nahrung, so wird ein minderwertiger Stoffwechsel stattfinden. Gibt man den Zellen nicht umwandlungsfähige Nahrung, wie beispielsweise Medikamente und Ballaststoffe zweiter Wahl wie in Slimshakes und Fettblockerkapseln, kann kein Stoffwechsel stattfinden.

Das heisst, Gift wird von der Zelle, nachdem sie beschädigt wurde, als Gift wieder in Umlauf gebracht. Dieses Gift wird dann im Fettgewebe abgelagert und man nimmt zu.

Eine der Aufgaben des Fettgewebes besteht darin, Müll zu sammeln. Es ist wie ein Lager zu verstehen, in dem alles, was für die inneren Organe schädlich ist, deponiert werden kann. Anders ausgedrückt: Um die wichtigen inneren Organe vor Schadstoffen zu schützen, hat sich der Körper so organisiert, dass diese Schadstoffe im Fettgewebe abgelagert werden können.

Ist das Lager voll, so verschafft es sich ein neues Lager. Mehr Müll, mehr Lager. Und das Lager ist eben das Fettgewebe. Viel Spass mit der „Stoffwechselkur,“ dieses Lager „zu verbrennen“.

Ich wiederhole: Es gibt weder trägen, schnellen, langsamen noch anzukurbelnden Stoffwechsel. Noch weniger gibt es eine Kur, die den Stoffwechsel heilen kann, denn dieser funktioniert immer nur nach dem obigen Prinzip.

Das einzige was man tun kann, vorausgesetzt man nimmt Proteine und Fett zu sich, ist, 21 Tage abzuwarten, bis eine kranke Zelle abstirbt und durch eine neue gesunde ersetzt wird, welche die gespeicherten Informationen weitergibt. Je gesünder die Zellen, umso gesündere Informationen werden weitergegeben und umgekehrt.

Nun der Trick, oder besser gesagt, der natürliche Fett Auf- oder Abbau besteht darin, den Zellen Nahrung zu geben, welche vorerst von Enzymen aufgespaltet und dann in Stoffe umgewandelt wird um a) das Hormon Glukagon zu fördern und b) das Hormon Insulin zu hemmen.

Fettzellen sterben ab und neue wachsen nach und bereits schon nach 21 Tagen kann man eine Cellulitis Reduktion beobachten. Sehr schnell macht sich das in der Hautfarbe und in den geglätteten Gesichtsfalten bemerkbar.

Keine andere Kur gegen Falten oder Cellulitis ist in der Lage, solche Resultate (wenn überhaupt) in so kurzer Zeit zu bewerkstelligen, wie die korrekte zuvor abgestimmte Nahrungsaufnahme.

Falten, Cellulitis, Schuppen, Hautrötungen, Ausschläge, Haarausfall und andere Hautanomalien sind nichts anderes als deformierte Zellen.

Die Frage ist, was deformiert diese Zellen wenn nicht die Nahrung selbst? Nicht einmal Sport kann solche Resultate erzielen wie die Nahrung.

Das Anschwellen der Muskeln ist nur eine optische Täuschung, weil Falten und Fettgewebe gestrafft und auseinander gezogen werden. Aber die deformierten Zellen sind immer noch da und werden von der Nahrungsaufnahme gesteuert, Sport hin oder her. Von der Faltenwundercreme wollen wir erst gar nicht sprechen.

Auch die Haut besteht aus Zellen. Wenn es sich nicht um einen Pilz handelt, kann die Haut nur durch die Nahrung beeinflusst werden. Falten sind ein Symptom davon, dass keine Zellen mehr produziert werden.

Die Haut besteht aus fünf Schichten. Die neu gebildete Schicht stösst die alte ab. Der normale Erneuerungszyklus beträgt 21 Tage. Die neue Schicht wurde von der Nahrung beeinflusst. Sobald diese „alten“ Schichten abgestossen und durch neue ersetzt wurden, sieht man dieses Resultat. Ist der Zyklus gestört, das heisst, sind die Zellen krank, so müssen diese schnellstmöglich abgestossen werden. Das bedeutet, dass der Zyklus von 21 Tagen auf 10 Tage verkürzt wird.

Empfindliche und trockene Haut, Rötungen und Schuppen sind das Ergebnis. Demzufolge kannst du dir teure Tages- und Nachtcremen sparen.

Nur die Nahrung wird es handhaben.

Warum hat dir das vorher noch niemand gesagt? Wir sind wieder beim Gott Geld. Die Schönheits- und Kosmetikindustrie würde zusammenbrechen.

Folge meinem Diätplan für einen Monat und du wirst staunen. Deine Falten bilden sich deinem Alter entsprechend zurück, deine Haut bekommt wieder Farbe und du siehst strahlend gesund aus. In einem solchen Fall wirst du zwei Dinge hören. Entweder wirst du bewundert und gefragt was du gemacht hast, oder die Neider werden sagen du siehst krank aus.

## **Der Witz, mit dem im Schlafen abnehmen**

Auch wieder eine Marketinggeschichte. „Schlafe dich schlank“. „Während dem Schlafen abnehmen“ oder noch schlimmer: „Stoffwechsel im Schlaf anregen“.

In der Zwischenzeit kennst du dich mit dem Stoffwechsel aus und wir brauchen keine Worte mehr über „Stoffwechsel im Schlaf anregen“ zu verlieren.

Nun gut, was hat Abnehmen mit Schlaf zu tun. Eine ganze Menge, solange und vorausgesetzt, dass deine Hormone im Gleichgewicht sind.

Andernfalls erreichst du mit Schlafen genau das Gegenteil. Iss Früchte und Salate, gehe schlafen und deine eigene Erfahrung hat dir demonstriert, dass mit dieser „Schlaftheorie“ etwas nicht aufgeht.

Auch hier ist es immer wieder das Gleiche. Zuerst kommt das Geld, dann überlegt man, was zu der Wunderdiät passen kann. Fettblocker, Fat-

burner und wie sie alle heissen, mögen dich im Schlaf abnehmen lassen. Dann kommt der Nächste, macht eine Kopie davon und fügt seine Tipps zum „schlank schlafen“ dazu. Diese wird wieder kopiert und von dieser Kopie sind noch weitere Kopien entstanden und am Schluss haben diese Theorien nichts mehr mit dem ursprünglichen Gedanken zu tun.

Grundsätzlich gibt's übers Schlafen nicht viel zu sagen. Jeder weiss aus eigener Erfahrung, wie wichtig ein erholsamer Schlaf sein kann. Manchmal mehr, manchmal weniger und genau so wie der Stoffwechsel, geschieht das beinahe von selbst. Ab einem bestimmten Zeitpunkt ist man müde und dann schläft man von alleine ein.

Warum erwähne ich das hier, wenn das doch sooo dämlich ist. Ich will nicht, dass du dich auf etwas konzentrierst oder dich ablenken lässt, wenn es ums Abnehmen geht. Es hilft dir nichts und du fängst an zu glauben, dass mit deinem „Schlafen“ etwas nicht stimmt oder du zu wenig schläfst, und du deshalb nicht abnimmst.

Es ist eine Hormonangelegenheit welche nur mit der Nahrung gelöst werden kann. Ruhig und erholsam schlafen hängt davon ab, wie du dich ernährst. Und nicht umgekehrt.

Es ist wie im Sport. Jeder Sportler und Fitnesstrainer weiss, dass Sport selbst dich nicht fit machen wird „*WENN DU DICH NICHT KORREKT ERNÄHRST*“. Vielmehr ist das Gegenteil der Fall.

Die Muskeln können auf lange Sicht nicht ohne Energie betrieben werden. Man kann es ein- oder zweimal versuchen, aber auf die Dauer wird eher ein Ab- statt Aufbau stattfinden.

Und genau so ist es mit dem Schlafen. Wie zum Teufel soll sich ein Körper erholen, ohne vorher die nötige Nahrung bekommen zu haben, die den Körper regenerieren kann? Und wie soll ein Organismus ohne korrekten Hormonhaushalt während dem Schlafen Fett abbauen? Mehr im Kapitel „*Hormone und Enzymabhängigkeit*“.

## **Eiweiss und abnehmen**

Nebst dem Wasser besteht der Körper zur Hauptsache aus Eiweiss. Haut, die in Form von Schuppen abgestossen wird, sowie Haare und Nägel sind abgestorbene Eiweisszellen. Je minderwertiger die Nahrung ist, umso schneller sterben die Zellen ab und umso schneller altert man. So einfach ist das.

Schuppen zum Beispiel sind Zellen die nicht den 21 Tage Zyklus erreicht haben. Sie sterben vorzeitig und werden abgesondert. Schuppen sind ein Hinweis auf mangelnde oder schlechte Ernährung und haben nichts mit Shampoo oder trockener Luft zu tun, wie manche Friseure, Kosmetikerinnen oder Zeitschriften behaupten.

Abgestorbene Zellen gelten grundsätzlich als Abfallprodukte, die der Körper auf diesem Weg los wird. Darum können in Laboratorien durch die Untersuchung der Haare Krankheiten festgestellt werden.

Das beste Beispiel sind Haarproben mit welchen man feststellt, ob jemand Alkohol oder Drogen konsumiert hat. Diese deformierten Zellen geben Auskunft.

Vegane Nahrungsphilosophien sind eine Erfindung von einer Gattung von Leuten, die dich lieber krank sehen als gesund.

Veganismus wurde von Interessengruppen bewusst erfunden, um dich krank zu machen.

Da der Körper aus Eiweiß besteht, fängt er an zu degenerieren, wenn proteinhaltige Nahrung gestrichen wurde. Alle Vitamine der Gruppe B, Kalzium, Eisen und die acht wichtigen Aminosäuren fehlen.

Der Körper verfällt in einen Autokannibalismus und versucht sich dieses Protein und Spurenelemente aus den Muskeln, Knochen und Organen zu besorgen, um andere Organe zu füttern, die wiederum auf Proteine angewiesen sind.



Ha...wer hätte das gedacht, dein Herz ist auch eine Organ das aus Muskeln besteht. Diesem wichtigen Organ, Eiweiß zu negieren, kann fatale Folgen haben. Und so geht es den Nieren und der Leber. Diese „fressen“ sich gegenseitig auf, bzw. entziehen sich gegenseitig wichtige Nahrungsbausteine. Die Katze beißt sich in den Schwanz. Und um das Ganze abzurunden hat man noch das Fett gestrichen. Darum gibt es vermutlich nichts gefährlicheres als diese „Fasten-Diäten“.

## **Fasten und dein Herz**

Damit unser Herz gesund bleibt, braucht es ausreichend Mineralstoffe und Aminosäuren (Proteine). Eine ausreichende Versorgung ist nicht nur für Herzranke von großer Bedeutung. Denn ein Mangel an Magnesium, Kalium und Aminosäuren kann zu Herzrhythmusstörungen und im schlimmsten Fall sogar zum plötzlichen Herztod führen.

Ja ich weiss, du hast dich das letzte Mal wohl gefühlt. Du hast dich nur deshalb wohl gefühlt, weil du ein wenig abgenommen hast. Das erlebst du immer wenn du abnimmst und hat mit Fasten nichts zu tun. Du hast dich wohl gefühlt weil dein Darm entleert wurde. Doch das erlebst du auch dann wenn du Abführmittel benutzt, und das hatte nichts mit Fasten zu tun.

Verdammt nochmals, ich frage mich ob diese Leute nicht ganz bei Trost sind, welche diese Fastenkuren empfehlen. Dass eine Gewichtsabnahme immer Vorteile mit sich bringt ist unumstritten, der Blutdruck kommt runter, man fühlt sich wohler mit ein paar Kilo weniger usw. Aber dieses Wohlbefinden hat nur kurzfristig mit dem Gewichtsverlust zu tun und nicht mit der Methode. Das ist auch mit der Powerdiät der Fall. Jedes Kilo weniger fühlst du sofort und deine Stimmung steigt automatisch, du freust dich darüber und du kannst gar nicht anders als dich wohl fühlen.

Aber zu behaupten es sei Gesund zu Fasten, so ist das der größte Blödsinn nach der Kalorientheorie. Mann kann darum herum ein Luftschloss

aufbauen und jemandem die Birne voll ballern wie gesund und gut das ist. Doch die Wahrheit ist eine andere.

Dann lieber Kalorien zählen, wenn auch wenig essen, zumindest wird der Körper fortlaufend mit irgendetwas versorgt. Ob 10, 15, 20 Stunden im Intervall, oder eine ganze Woche zu fasten, geschieht immer dasselbe, man riskiert ein Herzstillstand.

Und noch verrückter sind solche die dazu noch Sport treiben. Das ist der berühmte rätselhafte Fall, dass plötzlich an Herzversagen stirbt. Man kann es nicht verstehen, war gesund und immer sportlich aktiv, ernährte sich „gesund“. Ja so könnte man meinen, doch warum hatte er einen Herzstillstand? Die Autopsie ergibt: Blutwerte ok, kein Cholesterin nichts. Und trotzdem hat er den Staub von seinen Pantoffeln weggeklopft. Tod durch Herzversagen. Irgendetwas war an seiner Ernährung falsch. Es liegt doch auf der Hand. Was sonst? Man hat ja nichts gefunden. Etwas muss doch diesen Herzstillstand verursacht haben.

Ich hasse es jemandem Angst einzujagen, aber ich komme nicht darum herum, wenn ich dich aufklären will, sonst mache ich einen schlechten Job. Das ist einer der Gründe warum ich bei dieser Nahrungsphilosophie unterbrochen Abwechslung empfehle, mindestens 50g 3x am Tag essen und gelegentlich auch etwas das man nicht gerne hat.

Zum Teufel mit dem abnehmen, deine Gesundheit kommt immer noch an erster Stelle. Manchmal bittet man mich auf den „Knien“ kein Spinat zu empfehlen und ich bestehe darauf. Ich hab Gurken nicht gerne, yap, yab, beh buh.. und ich bestehe darauf und sage:

„Du musst einen Unterschied machen zwischen ich habe es nicht gerne und ich kann es unmöglich essen. Wenn du es nicht runterbringst ist es eine Sache, wenn du es nicht gerne hast eine Andere, esse es und es wird einen Unterschied ausmachen.“

Es wird in Google hunderttausend bis eine Million Mal im Monat das Wort Abnehmen eingegeben und nur zehntausend Mal „gesund abnehmen“

Was sagt das aus? Keine 10% will gesund abnehmen. Nach dem Motto ich nehme mal ab und um die Gesundheit kümmere ich mich später.

Und das wird schamlos ausgenutzt. Man verkauft alles mögliche weil man weiss, dass die Leute abnehmen wollen und kümmern sich ein Dreck darum ob das was sie da „verzapfen“ wahr ist oder nicht.

Hauptsache Kohle.

Und genau das ist das Letzte was ich mit dieser Nahrungsphilosophie hier ich bezwecken will. Lieber denkst du von mir ich sei nicht in der Lage auf deine Wünsche eingehen, als ich zulassen würde, zumindest wenn du unter meiner Beratung bist, dass du diese Diät auf ungesunde Art durchziehst.

Gelegentlich bekomme ich zu Ohren, wie meine Menüvorschläge weiter gegeben werden. Diejenigen welche diese bekommen, suchen sich nur das aus was sie gerne essen und es funktioniert dann nur halbwegs.

Die Kombinationen berücksichtigen nicht den Säure/Basenhaushalt und das „Rührei“ für den Körper ist perfekt.

Ich kenne einen persönlichen Fall, dass tatsächlich die Idee hatte zu wissen wie es anstellen muss. Hat zwar abgenommen, aber keine Ahnung was sie da sonst nach Gutdünken zusammengemixt hat, sie hat furchtbaren Haarausfall bekommen. Höchstwahrscheinlich zu wenig Eiweiß, ich rede ja davon wie wichtig das ist.

Das könnte mir grundsätzlich egal sein, aber was mir überhaupt nicht passt, ist das sie sagt sie esse nach der Powerdiät, was keineswegs der Fall ist. Eine einzige Woche unter meiner Obhut und danach hat sie mit diesen wenigen Menüvorschläge, weiss der Geier was angestellt. Das Schlimme ist noch, dass sie andere eine Beratung anbietet.

Also, solltest du einmal meine Diät buchen, so bitte ich dich, nicht sofort zum Ernährungsberater zu improvisieren und den gleichen Fehler zu

begehen wie andere Kopiermaschinen. Das hier ist etwas individuelles. Man wird dir die Schuld geben und behaupten die Powerdiät funktioniert nicht. Es stecken über 7000 Stunden Recherchen und Studium dahinter und hunderte von Erfahrungswerte bei anderen was funktioniert und was nicht.

Kann man das auch lernen? Ja, aber ich habe noch nichts in einer solchen Weise zusammengestellt, dass ich es beruhigt weitergeben kann. Viele wittern hier Geld und möchten auf den Zug springen. Man will dieses und jenes hinzufügen um nachhaltig Geld zu generieren. Denn spätestens nach der 2 Phase ist es vorbei. Man kann jemandem der schon abgenommen hat und weiß wie das Gewicht behalten nichts mehr verkaufen.

Zurück zum Fasten...

Überleg doch mal was geschieht wenn du nichts isst. Aus irgend einem Grund signalisiert dir dein Körper mit Hunger, das ihm etwas fehlt? Schon nur diese Tatsache sollte genügen um hier diesen Kapitel abzuschließen.

Aus welchem verdammten guten Grund sollst du dieses Signal übergehen und dein Körper dazu zwingen nichts zu bekommen?

Warum zwingst du ihn, irgendwie selbst damit zurecht zu kommen? Was tust du deinem Körper genau an? Womit hat er das verdient? Es ist dein Haus, es ist deine Wohnung, warum zwingst du dich dazu in einer Umgebung zu leben wo es dir nicht wohl ist dabei?

Ok, du willst abnehmen, das verstehe ich, aber wieso auf Kosten deiner Gesundheit? Das macht doch keinen Sinn, schon gar nicht wenn es andere Möglichkeiten gibt.

Herzexperten raten vorbeugend sogar von Nahrungsergänzungsmittel ab ohne Absprache mit dem Arzt. Weil Mineralstoffe schnell falsch dosiert werden und das kann gefährlich werden: Ein zu hoher Kaliumgehalt im Blut beispielsweise könne sogar zu einer Verlangsamung des Herzschlags führen, dass in Extremfällen auch einen Herzstillstand zur Folge haben kann.

Das alles kann dir nicht passieren wenn du auf natürlichem Wege abwechselnd zu Gemüse Kohlenhydrate und Proteinen kommst. Einmal eine Gurke, ein anderes Mal Spinat, ein anderes Mal Broccoli oder Blumenkohl usw. Und das Ganze risikolos abnehmen ohne zu fasten.

Denk Mal darüber nach, was ist die Aufgabe vom Herz nebst der Tatsache dass es schlägt? Wozu ist dieser Puls da? Warum soll es schlagen?

Es ist eine Pumpe, dass dafür sorgt dass Partikel im Blut im Körper transportiert und verteilt werden. Es transportiert Nahrung zu den Nieren, zur Leber, Lunge und vor allem zum Gehirn und wer hätte das gedacht, zum Herz selbst.

Stell dir dein Herz vor, wie er ohne nötige Energie Zufuhr 16 Stunden lang aus dem nichts den ganzen Körper zu versorgen versucht und selbst nach „Mineralien“ ringt.

Die wenigen Reserven wurden verteilt um aufgebraucht und jetzt muss es warten bis Nachschub kommt. Da der Körper aber ununterbrochen versorgt werden muss, holt er sich die nötigen Nahrungspartikel nicht nur aus dem Fett sondern von überall. Und logisch nimmst du ab wenn er degeneriert.

Wenn das Herz selbst, durch das Blut zu sich selbst über Stunden hinweg, während dem Fasten nichts unterstützendes transportieren kann, gerät es unter Stress. Der Puls wird erhöht, weil es verzweifelt nach unterstützende Nahrung ringt.

Du bist also am Fasten, dein Gehirn braucht 100 g Glukose am Tag. Wenn du nichts gegessen hast, wie kommt der Körper zur nötigen Glukose? Aus den Reserven, behaupten diese verantwortungslose Ignoranten.

Reserven können dann aktiviert werden, wenn die Hormone arbeiten. Hormone erledigen ihre Arbeit wenn ein Reiz vorliegt ansonsten produzieren sich keine Säuren. Du bist ein wenig skeptisch über diese Aussage? Willst du einen Beweis?

Frage: Insulin ist ein Hormon. Wann wird dieses Hormon aktiv? Genau erst wenn Glukose ins Spiel kommt, ansonsten tut es nichts. Und genau so die anderen Hormone. Keiner dieser Hormone hat ohne Nahrung einen Anreiz irgendetwas zu tun, alles steht still und auf lange Sicht, werden sich die Nebenwirkungen zeigen.

## **Diabetes und Cholesterin**

Mehr als 50% der Diabetiker oder an Hypercholesterinämie leidenden Menschen (hohes Cholesterin im Blut) waren von Anfang an weder Diabetiker noch an Hypercholesterinämie leidende Menschen. Die Ärzteschaft wurde bewusst von bestimmten autoritären Interessengruppen falsch ausgebildet.

Gesunde Menschen besuchen den Arzt wegen eines Leidens, das nichts mit Diabetes oder Hypercholesterinämie zu tun hat. Die Blutuntersuchungen oder Cholesterinwerte ergeben jedoch, dass eines oder beide Werte zu hoch sind und die Leiden die sie haben, daraufhin zurückzuführen sind.

Offenbar sei dies eine Fehldiagnose. Ursprünglich waren bei einem Menschen mittleren Alters, 240 Milligramm Cholesterin auf einen Deziliter Blut ein zu hoher Wert. Die (NIH) National Institutes of Health senkte diesen Wert bei der Cholesterol Consequence Conference von 1984 auf 200 Milligramm. Das heißt, wenn du heute einen Wert von 220 Milligramm auf einen Deziliter Blut aufweist, giltst du als krank, während du eigentlich kerngesund bist.

Obschon entdeckt wurde, dass 6 von 9 Mitgliedern dieser Kommission von der Pharmaindustrie korrumpiert wurden (Quelle: Associated Press Writer vom Freitag den 16. Juli 2004, (Linda A. Johnson, Pharmaceutical Corruption: Groups Blast New Cholesterol Guidelines over Conflict of Interest) wurden diese Werte nicht mehr rückgängig gemacht.

Genauso verhält es sich mit den Glycämie-Werten. (Zuckerspiegel). Die Weltgesundheitsorganisation hat diesen Wert von 120 mg auf 110 mg gesenkt, auf einen Deziliter Blut. Einige europäische Organisationen haben diesen Wert sogar auf 100 mg gesenkt. Woher willst du wissen das das stimmt? Wir können es nicht überprüfen, uns fehlen die Mittel dazu. Irrendwie sind wir diesen Leuten ausgeliefert.

Wer will sich schon gegen eine solche Macht anlegen? Schon nur der Gedanke wird dich ins verderben bringen. Darum schreibe ich dieses Buch und darum ist es kostenlos ich hoffe du gibst es weiter.

Millionen von kerngesunden Menschen galten von heute auf morgen als krank. Ärzten und anderen Ernährungsexperten, unter anderem auch Naturheilpraktikern, wurde beigebracht, welche Nahrung zu verschreiben ist. Unter anderem eine Diät, die 1'200 kcal nicht überschreitet.

Wie du inzwischen schon verstanden hast, versucht man diese Menschen unter zu ernähren, was unweigerlich zu einer Degeneration des Organismus führt. Nun ist Krankheiten der Weg geebnet.

„DIE NAHRUNGSMUMSTELLUNG besteht unter anderem aus “Kein Fett (das eigentlich die Zuckeraufnahme verhindert), weissem Fleisch ohne Fett in kleinen Mengen (so dass man nicht genügend Proteine zu sich nimmt), der Verdauungsapparat kann schlecht trockenes Fleisch verdauen was zu Verstopfungen führt. Und da Eiweiss Zucker für die Spaltung braucht und es sich dieses Zucker nicht aus dem Fett besorgen kann, wirst du Lust auf Süßes bekommen.

Wenig bis keine Eier usw. Dafür in jeder Menge „FRÜCHTE, SALATE, KAROTTEN, TOMATEN SOWIE LEICHTE ANGEBLICH „GESUNDE“ KNÄCKEBROTE UND CEREALIEN, MÜSLIS UND VOLLKORN PRODUKTE“. Das sind alles Kohlenhydrate, ein wenig davon ja aber in diesen Mengen, viel zu viel.

Unwohlsein, Schwindelgefühle und andere unerklärliche Symptome machen sich breit. Das heisst, nur den raffinierten Zucker streichen, ansonsten ist jede andere Art von Zucker erlaubt. Pasta nicht. Warum?

Weil Pasta wenn sie „al dente“ ist, einen langen Verdauungsprozess hat. Das heisst, sie wird langsam in Zucker umgewandelt und lässt den Insulinspiegel nicht in die Höhe schnellen.

Rätselhaft, nach solch einer eisernen „gesunden Diät“ nimmt man wegen des Fruchtzuckers und anderer „kalorienarmen“ Kohlehydrate sogar zu. Das Kalorienzählen wird zu einer Manie. Also ist noch weniger essen angesagt.

Ein Degenerationsprozess nimmt unweigerlich seinen Lauf und die Hormone kommen aus dem Gleichgewicht. Man geht wieder zum Arzt zur Kontrolle. Und wie sollte es anders sein, nach so viel Zucker in Form von Früchten und Salaten ist der Zuckerspiegel jetzt tatsächlich gestiegen.

Weil der Körper aus Proteinmangel hungert, ist er ein Kannibale seiner eigenen Körperfaser geworden, um sich selbst irgendwie genügend Energie zu verschaffen. Die Symptome davon lassen sich nicht verstecken. Also, es besteht kein Zweifel, so der Arzt, „Ihre Werte haben sich verschlechtert und sie haben alle typischen Symptome von „Diabetes“. Weiterhin strenge Diät einhalten, viel Salat und Früchte, je mehr desto besser, keine Milchprodukte (*diese Proteinquelle wird auch noch gestrichen*); nur weil einige Leute auf Laktose allergisch sind, bedeutet das nicht, dass Milchprodukte für ALLE schädlich sind.

Ein Geschenk vom Himmel für die Pharmaindustrie. Und natürlich kommen sie ohne Medikamente nicht mehr aus, hier die Insulin Spritze, letztes Modell, modern und unauffällig mit 260 PS, es knallt ihren Insulin in Windeseile über das Dach hinaus.

„Bulimie kann eintreten. Man muss essen, weil der Körper danach schreit, aber es muss wieder alles raus weil es ja ungesund ist. Man wird



scheinbar verrückt, logisch, und so schreibt man es einer Geisteskrankheit zu, dabei liegt es nur an der Ernährung.“

Ernährungsexperten, Diätspezialisten, Naturheilpraktiker und andere im Netz auffindbare „Diät-Experten“ folgen diesen „wissenschaftlichen“ Lehren über „gesunde Ernährung“ und geben diese vormaniplierten Tipps zum Abnehmen weiter und verursachen mehr Schaden, als ihnen lieb ist.

Ich hör dich schon: „Wenn das wahr wäre, warum werden dann diese Leute nicht gestoppt, das kann doch nicht sein was du da schreibst.“ Ja, das hat damit zu tun, dass ich mich nicht deutlich genug ausgedrückt habe.

Dem System ist es recht so, denn je mehr Schwachsinn verbreitet wird, um so mehr kranke Menschen gibt es. Die Pharmaindustrie lässt grüssen. Waffen sind auch „ungesund,“ werden aber weiterhin produziert. Tabak ist auch schädlich, aber die Produktion wird nicht verboten.

Sobald etwas wirklich gut und förderlich ist, wird es angegriffen werden. Mich wird man als „Betrüger“ abstempeln. Die Kalorientheoretiker wird man weiterhin in Ruhe lassen.

## **Sport ist fürs Abnehmen nicht förderlich**

Ich höre schon wie sich die Stimmen erheben! Was soll der Quatsch!

Bitte lesen und verstehen!

Ich als Sportler kann diese Tätigkeit allen empfehlen. Abnehmen hin oder her. Die obige Aussage bedeutet weder, dass Sport ungesund ist, noch dass man keinen Sport treiben muss.

Wie du dich vielleicht erinnern kannst, erwähnte ich an früherer Stelle in diesem Buch, dass ich während der Überlebenswoche und dem Marathon-Training kaum abgenommen hatte.

Dieser Sache musste ich nachgehen, denn die Theorie von mehr Muskelmasse überzeugte mich nicht. Meine Taille und Hüften sagten etwas anderes. Mehr Muskelmasse an den Beinen ja, aber der Speck um die Hüften war immer noch da.

Ich ging also der Sache nach und fand eine Studie von der *Loyola University*, Chicago, unter (Modeling the Epidemiologic Transition Study) Anmerkung: Die Loyola-Studie ist nur ein Teil von dem, wofür das Modeling der epidemiologischen Übergangsstudie (METS) bekannt ist. (

1944 Kandidaten zwischen 25-40 Jahren aus USA, Ghana, Jamaica, Südafrika und den Seychellen wurden dafür ausgesucht. Es gab männliche und weibliche Teilnehmer.

Eine neue internationale Studie bietet mehr überzeugende Beweise dafür, dass Sport nicht der Schlüssel zur Kontrolle des Gewichts ist.

Seit Jahren konzentrieren sich Regierungen in westlichen Ländern wie den

USA, Australien und dem Vereinigten Königreich auf die Ausübung des Sports - oder das Fehlen davon - bei jungen Erwachsenen und Jugendlichen.

Aber neuere Beweise haben belegt, dass es nicht so sehr darum geht, wie viel wir trainieren, sondern wie viel wir essen. Das hat die grösste Wirkung auf unser Gewicht. Insbesondere scheint die Wissenschaft schnell ihren Fokus vom Zucker wegzunehmen, sondern auf Fett als den Hauptschuldigen zu konzentrieren, wenn es um die steigende Rate an Fettleibigkeit geht. (Typisch, nicht Zucker sondern Fett, die wollen uns einfach krank sehen)

Jetzt gibt es einen anderen Schlag für diejenigen, die Sport als das Allheilmittel für all unser Leiden beanspruchen. Die Studie hat neue Beweise vorgelegt, dass weder Sport noch sesshafte Zeit der Schlüssel zur Kontrolle des Gewichts ist.

Die ausgesuchten Teilnehmer trugen während einer Woche einen Beschleunigungsmesser um ihre Taille und haben auch andere Werte wie Gewicht, Höhe und Körperfett gemessen. Die Teilnehmer wurden dann gebeten, ein Jahr und zwei Jahre später zurückzukehren. Das vielleicht auffälligste Ergebnis der Studie war, dass die Gesamtgewichtszunahme der US Teilnehmer, welche sportliche Aktivitäten betrieben, grösser war, als die der inaktiven Teilnehmer.

Die US Männer, welche sich nach den sportlichen Aktivitäten richteten, nahmen sogar ein halbes Pfund pro Jahr zu, während die US Männer welche sich nicht danach richteten, sogar im Durchschnitt 0,6 Pfund an Gewicht verloren hatten.

Schlussfolgernd gab es keine signifikante Beziehung zwischen körperlicher Aktiv- und Inaktivität, was die Gewichtszunahme oder den Gewichtsverlust betraf.

"Unsere Studienergebnisse zeigen, dass körperliche Aktivität nicht vor Gewichtszunahme schützt", sagte Lead Autor Lara R. Dugas, PhD, MPH, in einer Pressemitteilung - vielleicht nur ein wenig um ehrlich zu sein.

Ein weiteres Ergebnis ergab, dass, unabhängig vom Nichteintreten des Gewichtsverlustes, die körperliche Aktivität sich zweifellos bewährt hat, wenn es um die Verringerung des Risikos bestimmter Krankheiten bis hin zur Verbesserung der psychischen Gesundheit und der allgemeinen Stimmung geht. Aber wie die Pressemitteilung darauf hinweist, während körperliche Aktivität Kalorien verbrennt, erhöht es auch den Appetit, um den Kalorienverbrauch zu kompensieren, was in einer Gewichtserhaltung resultiert.

Diese Studie war für mich zumindest eine Bestätigung. Immerhin ein nachhaltiger Beweis von 1994 Menschen die durch sportliche Aktivitäten nicht abgenommen haben.

Also war ich kein Einzelfall, und offenbar lag ich damit richtig, dass Gewichts Zu- und Abnahme nur auf die Nahrung zurückzuführen seien.

Ich war jedoch mit der Erklärung nicht ganz zufrieden, dass ein Mangel an Gewichtsverlust nur auf gesteigerten Appetit zurück zu führen sei.

Denn wieder einmal die Kalorientheorie, die dazwischenfunkt und eine passable Erklärung dafür liefert. (Kalorienverbrauch kompensieren, das war die Erklärung und man kommt unweigerlich vom Weg ab.)

Ich frage mich, wenn schon eine Studie gemacht wird, wieso wird diese nicht zu Ende geführt?

Also ging ich auch dieser Sache nach und dachte mir, dass auch in diesem Fall die Antwort in der Bio-Chemie zu suchen sei. Ich wurde fündig. So idiotisch einfach! Bestimmt sind Andere längst vor mir darauf gekommen und ich weigere mich zu glauben, dass das nicht erforscht wurde.

Entweder wurden diese nicht mit dem Thema Abnehmen in Verbindung gebracht, oder man veröffentlicht diese deshalb nicht, weil bestimmte Interessengruppen einen Nachteil daraus ziehen. Was auch immer, hier ist es ganz einfach erklärt.

Während der Anstrengung werden die Milchsäuren in den Muskeln stimuliert und freigesetzt. Diese gelangen in die Blutbahnen und werden zur Leber transportiert. Die Leber verwandelt diese Milchsäuren in Glukose (Zucker). Diese gelangt dann zur Bauchspeicheldrüse und aktiviert die Sekretion (Ausscheidung) vom Hormon Insulin.

Der Stoffwechsel von Enzymen für die Fettspaltung, wird durch den Stoffwechsel von Glukose ersetzt, um diesen Stoff in Form von Zucker wieder zurück zu den Muskeln zu transportieren, welche dringend diese Energie brauchen.

Es gäbe noch das Alanin, (auch ein Hormon) das freigesetzt wird, was ähnliche chemische Reaktionen verursacht, aber der Einfachheit halber erkläre ich diesen komplizierten Vorgang im Buch. *„Die Kalorienformel hat mehr Schaden verursacht als die Atombombe“*

Zusammenfassend: Das Insulin ist wieder am Werk, was nichts anderes bedeutet als Fettaufbau. Also alles andere, als mit Sport den Fettstoffwechsel ankurbeln.

Diese Leute sollten gelegentlich ihre Gehirnzellen ankurbeln.

All das macht Sinn, denn es werden auch Giftstoffe in den Umlauf gebracht, und da wir eine perfekte funktionierende Maschine haben, müssen diese Giftstoffe im Zellgewebe gelagert werden, um die inneren Organe vor ihnen zu schützen.

Wenn du schon einmal Extremsport getrieben hast, dann kennst du dieses Gefühl von Heisshunger und Lust auf Süßes.

Die eigenen Glukosespeicher wurden aufgebraucht und der Körper schreit danach, zu tiefer Zuckerspiegel. Doch alles, was wir zu uns nahmen, waren Salate und Früchte und sogar Kohlenhydrate, um diese Speicher aufzufüllen.

Insulin wurde erneut stimuliert und Fettaufbau war das Resultat. Sie haben uns alle, dich und mich, zum Narren gehalten, mit Aussagen wie: „Lange nach dem Sport, und auch während dem Schlaf, läuft deine Fettverbrennung auf Hochtouren, jawohl auf Hochtouren... aber es ist der Fettaufbau, der auf Hochtouren läuft.“

Nach einem Monat Schufterei sagen wir dem Fitness- oder Personaltrainer: „Ich habe aber nichts abgenommen, habe brav Früchte und Salate gegessen, habe regelmässig Fitness getrieben, was mache ich falsch?“

Die Antwort solltest du kennen und wenn du sie vergessen hast hier zur Erinnerung:

**„LOGISCH, DU HAST AN MUSKELMASSE GEWONNEN, MUSKELN SIND SCHWERER ALS FETT. KAUF GLEICH DAS NÄCHSTE ABO, DU WIRST SEHEN, DAS FETT WIRD DURCH DIE MUSKELN ERSETZT!“**

Ha, ha, ha, verp... dich doch. Mach lieber deine Hausaufgaben du abgelaufener Hometrainer.

Fazit: Das Obige soll weder eine Entschuldigung sein, keinen Sport zu treiben, noch eine Aufforderung, ein Cochpotato (Coch-Kartoffel) zu werden.

Sportliche Aktivitäten sind wichtig, vielleicht wichtiger als abnehmen. Aber wenn du abnehmen willst, dann halte dich davor zurück, zu viel Sport zu treiben und mach nur das Nötigste. Hast du einmal dein Gewicht erreicht, solltest du Sport treiben, und keine Angst, du wirst nicht zunehmen. Die Studie hat nur ergeben, dass man nicht abnimmt, aber nicht wirklich, dass man zunimmt. Und ich selbst habe es auch so erlebt. Es lebe der Sport!

## **Abnehmen ist kein Zufall**

Die meisten Diäten funktionieren, wenn sie eingehalten werden. Ist jedoch der Hormonhaushalt einmal durcheinander, funktioniert keine Diät mehr. Das ist die Wahrheit. Und wenn dies ausgerechnet bei dir der Fall ist, keine Sorge, in diesem Buch wie auch im Buch „die Kalorienformel hat mehr Schaden verursacht als die Atombombe“ wirst du alle Antworten und Lösungen finden.

Auch kannst du einfach meiner Diät folgen und innerhalb 21 Tagen hat sich alles wieder normalisiert. Inzwischen sollte dir klar sein, dass Kalorien nichts zählen und noch viel weniger, dass etwas mit deinem Stoffwechsel nicht stimmt. Dein Stoffwechsel funktioniert wie ein Uhrwerk.

Wie kommst du zu einem Hormonungleichgewicht

Falsche, willkürliche Informationen.

Medikamente, Zucker und Salz.

Die Kalorienformel ist der grösste Witz und bringt deinen Hormonhaushalt durcheinander.

Stoffwechsellkuren: Dein Stoffwechsel ist weder träge noch langsam noch krank. Er funktioniert wie ein Uhrwerk und braucht keine Kur.

Sich selbst zu Tode hungern, um abzunehmen.

Fastenkuren jeglicher Art, Wasserkur, Fastenwandern, Intervallfasten (Fasten ist das schlimmste was es gibt, später noch mehr)

Do it yourself Diäten aus Zeitschriften und weitergegebene Tipps.

Sich nicht abwechslungsreich ernähren.

Diäten befolgen die unterhalb der 1‘500 „Kaloriengrenzen“ liegen. Man ist unterernährt.

Kein Fleisch und kein Fett.

Viel oder nur Obst, Früchte und Salate essen, um abzunehmen.

Sportdiäten (die für Extremsportler gut sein mögen,) aber für Gelegenheitssportler ungeeignet.

Riegel, Proteinshakes, Pillen, und sonstige Zusatznahrungsmittel-Diäten und sämtliche Wunderpulver, die mit Wasser, Milch, Joghurt oder Sojamilch gemischt werden.

Enzymabhängigkeiten.

Es gäbe noch einiges, aber das Obige genügt.

Als ich diese Aufstellung einer Kundin gegeben habe, sagte sie: „Ja, aber ich habe damit abgenommen!“

„Ja, natürlich hast du abgenommen, das habe ich für dich bereits schon erwähnt. Abnehmen ist kein Zufall. Durch Hungern kann jeder abnehmen. Mit Medikamenten auch.“ Aber du hast wieder zugenommen, darum bist du hier.

Und was auch immer auf den Pulververpackungen steht, die Tagesdosis richtet sich nach den Mengen an Kalorien, also wiederum hungern.

Und selbst wenn du eine ganze Dose am Tag verzehrst, es ändert nichts daran, da ein ausgetrockneter Apfel und Broccolipulver, niemals die gleichen Nährstoffe haben können wie wenn diese frisch gegessen werden.

Es ist an der Zeit aufzuwachen! Die einzige Energie, welche von diesen Shakes für den Körper gewonnen wird, liegt in den künstlich hinzugefügten Vitaminen.

Die entscheidende Frage ist, ob du dein Gewicht behalten kannst. Wenn ja, dann bitte schön, wenn nicht, dann ist es das, worum du dich kümmern musst; den Hormonhaushalt wieder in Ordnung zu bringen. Wie macht man das? Bleib bei mir und lese einfach weiter.

Ein einfacher Test: Esse übertriebenerweise ein Kilogramm gutes Fleisch nach deiner Wahl, mit oder ohne Fett, gebraten in Butter und du wirst knapp 200 g in Form von Kot ausscheiden und kein Gramm zugenommen haben.

Nimm 800 g Proteinpulver mit 200 g Wasser oder Sojamilch und du wirst 180 ml in Form von Urin wieder loswerden und 700 g in Form von Kot wieder ausscheiden, kein Gramm abgenommen und schlimmstenfalls nimmst du wieder zu.

Warum? Weil Proteine, in Form von Fleisch, vom Organismus aufgenommen, verarbeitet und korrekt verteilt wurden, ohne 1 g zugenommen zu haben, während das Pulver vom Körper nicht verarbeitet werden konnte und ausgeschieden werden musste. Und wenn du nur 100 g mehr Gewicht auf der Waage hast, dann war dein Insulin am Werk.



Hast du durch Shakes 100 g weniger auf der Waage, dann hat bereits ein Degenerationsprozess angefangen. Und ab diesem Zeitpunkt brauchst du das Essen nur zu riechen und schon hast du 500 g zugenommen. Der Jo-Jo-Effekt hat sich eingeschaltet.

Du musst mir kein Wort glauben. Es sind deine Erfahrungen, die das Obige bestätigen. Stimmt's?

Wie oft hast du das schon erlebt? Bis zum Platzen gegessen und am nächsten Tag, ohne die Toilette benutzt zu haben, hat sich die Waage um kein Gramm bewegt.

Wiederum hast du nur einen leichten Salat und eine Frucht gegessen ca. 100 g und weil du kein schlechtes Gewissen hattest, hast du dir nur 150 g Kuchen gegönnt. Und am nächsten Tag, trotz Toilettengang, hattest du 1 Kilo mehr auf der Waage. Wie ist das möglich, das kann doch nicht sein, ist der logische Gedankengang. Ich verrate es dir. Es ist nur eine Verdauung und Hormon-Angelegenheit. Später noch mehr über Verdauung.

## **Veganer**

Ein Wort der Warnung für Veganer und Shakes Liebhaber.

Obst und Gemüse verlieren immer mehr an Nährstoffen.

(Die Quellen dieser Studien findest du am Ende dieses Dokumentes.) Frischkost enthält weniger Vitalstoffe als noch vor 50 Jahren. Veganer gehen zu viele gesundheitliche Risiken ein.

Shakes-Diäten, Fettblocker und „Fettverbrennungskapseln“ wenn auch gut gemeint, verursachen leider mehr Schäden als Gutes.

Geh einfach der Sache nach und du wirst herausfinden, dass praktisch alle Nahrungsmittel während der Trocknungsphase ihre Nährsubstanzen verlieren.

Mit anderen Worten, was auch immer auf einer solchen Skakepulver- oder Kapseldose steht wird dich nicht entsprechend der darauf genannten Substanzen ernähren. Zur Hauptsache nimmst du Zucker und Füllstoff zu dir. In meinen neuen Buch werde ich dir beibringen wie du selbst lernen kannst jede Etikette zu lesen. Lerne das grossgedruckte zu ignorieren, es steht nur da um dich zu beeinflussen, und dass du es kaufst.

Was hier steht, ist nicht um mich zu profilieren. Ich habe auch kein persönliches Interesse, denn ein Veganer wird niemals meine Diät befolgen.

Trotzdem denke ich, dass, wenn du ein Veganer bist, dich folgende Zeilen, einfach deiner Gesundheit zuliebe interessieren sollten. Und wenn dir deine Nachkommen am Herzen liegen, solltest du trotz allem, was dagegenspricht, vielleicht deine Nahrungs-Philosophie im positiven Sinne kritisch überdenken.

Hier was Studien ergeben haben (Quellen am Ende)

Fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag sollen, laut Empfehlungen der „Ernährungsexperten“, den Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen decken.

Das ist falsch! Einige frühere Studien haben dies schon widerlegt und eine aktuelle amerikanische Studie bestätigt es wieder.

Obst und Gemüse sind längst nicht mehr so vitaminreich wie früher.

Laut der aktuellen Untersuchung fällt der Gehalt an Vitalstoffen seit den 70er-Jahren rapide ab. Der Verlust von Vitamin A bei Äpfeln beträgt 41 Prozent. Paprika hat um 31 Prozent weniger Vitamin C und Brokkoli nur noch die Hälfte an Eisen.

Blumenkohl hat heute nur halb so viel Vitamin C, B1 und B2 als noch vor 40 Jahren. Ausgelaugte und schadstoffbelastete Böden in der Landwirtschaft führen zu einem drastischen Verlust an Mineralstoffen und Vitaminen in der Nahrung. „Der Mangel an Magnesium in der heutigen Ernährung, ist auffallend“, bestätigt Arzt und Biochemiker Jörg Birkmayer.

Darum bin ich so begeistert von Biochemiker, bevor sie etwas hinausbringen habe sie das Produkt untersucht und wenn sie nicht korrupt sind, kannst du sicher sein, dass ihre Informationen korrekt sind.

Und US-Mediziner Al Sears meint: *„Sie müssen heute zehnmal so viel Obst und Gemüse essen, um die gleiche Menge an Vitaminen und Mineralstoffen wie vor 50 Jahren zu bekommen. Und es ist ein Trugschluss, dass diese Mengen konzentriert in „Trendshakes“ zu finden sind.“*

Neben unreif geernteten Früchten, UV-Bestrahlung, langen Transportwegen und Lagerzeiten werden die Landwirte durch das kapitalistische System dazu gezwungen, auf Quantität anstatt auf Qualität zu setzen. Die Böden können sich nicht erholen, werden ärmer, verlieren ihre Nährstoffe und werden zusätzlich mit Chemikalien (Düngemittel und Pestiziden) verseucht.

Genetisch verändertes Saatgut (vor allem in den USA – zunehmend aber auch bei uns in Europa) kommt dank der politischen Lobbyarbeit der Agrarkonzerne vermehrt zum Einsatz.

Das ist eine Tragödie, die auf kurzfristigem Denken und Geldgier beruht. Was werden die Menschen essen, wenn die Nahrung nichts mehr wert ist? Müll natürlich... Und was ist dann das Ergebnis? Eine zunehmend kranke Gesellschaft.

Wer zu Nahrungsergänzungsmitteln greift, sollte jedoch auch hier auf erhebliche qualitative Unterschiede achten. Grundsatz: Alles was künstlich ist, macht den Körper längerfristig krank!

Nahrungsergänzungsmittel sind nichts anderes als ein weiteres Businessmodell und egal was sie versprechen, rein biochemisch sind diese Thesen und Versprechen der Hersteller nicht haltbar.

Nach wie vor ist der einzige Weg sich gesund zu ernähren, es mittels Lebensmitteln zu tun. Je ausreichender, vielfältiger und abwechslungsreicher die Nahrung ist, umso besser.

## **Die Lösung**

Ich hoffe, dass du nicht gleich hierher gesprungen bist, und wenn dann verstehe ich das, denn du willst endlich für immer abnehmen. Dafür hast du mein vollstes Verständnis. Da habe ich nun eine gute und eine schlechte Nachricht.

## **Gute und schlechte Nachrichten**

Die schlechte Nachricht: Wenn du dieses Buch nicht liest, wirst du dein Ziel niemals erreichen. Denn du wirst nie wissen, was du essen und nicht essen sollst, um nachhaltig abzunehmen. Du wirst auch die Zusammenstellung der Menüs die folgen, nicht verstehen und vermutlich nie anwenden.

Denn du bist immer noch in deinen festgefahrenen Mustern mit falschen Informationen und Gewohnheiten gefesselt und wirst dich nur deshalb nicht daran halten und denken es sei ein Schwachsinn, welcher nicht funktionieren kann und du wirst deine Chance vermutlich für immer verspielt haben.

Die gute Nachricht: Wenn du genau die Rezepte, die hier folgen ohne jegliche Abänderung befolgst, das heisst nichts hinzufügst oder weglässt, wirst du je nach Alter und anderer Faktoren 2 – 4 Kilo abnehmen .

## GARANTIERT?!

Anbei findest du, was du essen und berücksichtigen sollst:

Erstens: Wir neigen dazu nur das zu essen was wir gerne haben. Demzufolge befolgen wir automatisch und unbewusst eine abwechslungsarme Diät . Also sollten wir gelegentlich auch mal etwas essen, das uns nicht schmeckt, das jedoch für unseren Organismus förderlich ist, um mehr Abwechslung hinein zu bringen.

Bereite dein Körper am Vorabend vor. Spinat mit Spargeln (ohne Salz), soviel du willst. Jedes Gewürz ist erlaubt, es darf aber KEIN SALZ enthalten. (Siehe Kapitel Salz)

Am nächsten Tag nimmst du zum Frühstück Spaghetti „al dente“ mit Knoblauch und Olivenöl oder reiner Butter, mit Peperoncini (ohne Salz) und auch so viel du magst.

Mittags: Fisch, ohne Salz so viel du willst und abends nochmals Spinat mit Spargeln. Denk daran, du darfst wirklich so viel essen wie du willst.

Und das machst du zwei Tage hintereinander, immer das gleiche Menü. Und dann nochmals zwei Tage hintereinander:

Waldfrüchte (Beerenobst) Brombeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, Stachelbeeren, Johannisbeeren, Erdbeeren, Sauerkirschen, Blaubeeren usw. „alles was mit „Beeren“ endet gehört zu Beerenobst, mit feinem geschlagenen Vollrahm 35% Fett (ohne Zucker) zum Frühstück, soviel du magst.

Mittagessen: Pouletschenkel (ohne Salz) in jeder Menge... und abends roher Fenchel. Auch das zwei Tage hintereinander.

Du wirst garantiert zwischen 2 und 4 Kilo abgenommen haben, voller Energie sein, und deine Haut wird wieder Farbe angenommen haben.

Ich weiss, wenn du das Buch gelesen hast, hört sich das wie ein Widerspruch an. Früchte und Kohlenhydrate.

Nochmals, der Trick besteht darin Nahrung zu essen, die einen tiefen Zuckergehalt hat und wie im Falle von Spaghetti al dente werden die Kohlenhydrate nur langsam in Zucker umgewandelt, um einen niedrigen Wert an Insulin zu produzieren und genug Zucker, um Eiweisse zu spalten. Das Öl wird auch die Zuckeraufnahme dämmen.

Zucker kann man nicht zu 100% streichen, denn es ist für die Proteinspaltung und andere Körperfunktionen notwendig.

Gicht entsteht nicht vom Eiweiss selbst, sondern vom mangelnden Zucker, der es aufspalten kann. (Scheint ein Widerspruch zu sein mit dem Zucker du hast recht, ich will dich nicht verwirren, bleib einfach dran und ich werde dich aufklären wie das mit dem Zucker gemeint ist)

Beerenobst hat einen tieferen Zuckergehalt als andere Früchte und mit Hilfe des Schlagrahms (Fett) wird nur der nötigste Zucker, jedoch langsam, vom Körper aufgenommen und liefert auch nachhaltig den nötigen Zucker um die Schilddrüse anzuregen, welche wiederum für die Proteinspaltung zuständig ist.

Aha, wirst du sagen, ganz schlau. Du bist ja ein Genie. Nun, das höre ich gerne aber die wirklichen Genies sind diejenigen, welche die biochemischen Reaktionen erforscht haben und nicht ich. Man muss sie nur verstehen und anwenden, und das kannst du auch. Der Rest ist einfach. Am Ende dieses Buches findest du sämtliche Quellen und Inspirationen zu dieser Diät.

## Hormone und Enzymabhängigkeit

Achtung, die obigen Menüs sollten nicht über die angegebenen Zeiten hinaus fortgesetzt werden. Andernfalls schaffst du eine Enzymabhängigkeit, welche den Abnahmeprozess stoppt und dich wieder zunehmen lässt.

Was folgt, ist vielleicht das Wichtigste überhaupt.

Was ist denn mit Enzymabhängigkeit gemeint? Wir sind wieder beim Stoffwechsel. Jetzt aufgepasst, es ist nicht einfach zu erklären, aber ich versuche es trotzdem.

Ein Enzym haust oder wohnt in einer Zelle.

Stell dir die Zelle vor als ob es dein Haus wäre und du bewohnst dieses Haus. Was tust du normalerweise in einem Haus? Wenn schlechte Luft hineinkommt, lüftest du. Du richtest deine Möbel so ein, dass dein Raum bewohnbar ist. Du räumst es auf und pflegst es. In der Küche kochst du. Das heisst du nimmst Nahrung und wandelst sie in solch einer Weise um, dass du sie essen kannst. In anderen Worten, du wechselst diesen Stoff um, damit du ihn verwerten kannst. Das nennt man „Metabolisieren“, oder eben „Stoffwechseln“

Ok, und das, schlicht erklärt, ist ein Enzym. Genau so wie du ein Haus bewohnst so betbewohnt ein Enzym die Zelle.

Aus was besteht ein Enzym?

Wie die Zelle selbst gehört es zur Familie der Aminosäuren. Vereinfacht erklärt sind setzen sich Enzyme aus Proteine zusammen (Eiweiss).

Wie schon an früherer Stelle erklärt, besteht ein Organismus hauptsächlich aus Eiweiss. Eiweissquellen in der Nahrung sind daher sehr wichtig. Es liegt auf der Hand, dass diese Zellen und Enzyme sich nur daraus entwickeln können.

Es kann sich jeder selbst ausdenken, was mit einem Organismus geschieht, wenn Eiweiss über längere Zeit verwehrt wird.

Egal welche veganen Theorien versuchen, uns mit Ersatzeiweissen (Eiweiss-Alternativen) vom Gegenteil zu überzeugen. In ca. 100 Jahren wird man zuverlässigere Zahlen haben wer länger lebt.

Das werden wir nicht erleben, also halten wir uns einfach an die Logik. Trotzdem scheinen zum gegenwärtigen Zeitpunkt, auch Veganer nicht wirklich krebsfrei und länger zu leben als andere.

## **Einige vegane Berühmtheiten welche frühzeitig starben**

-Steve Jobs, mit 46 hatte er schon Bauchspeicheldrüsenkrebs. Gestorben mit 56.

-Janez Drnovsek, Staatspräsident von Slowenien. Gestorben mit 58.

-Adam Yauch, US-amerikanischer Musiker der Beastie Boys. Gestorben mit 48.

-Robin Gibb (Bee Gees). Gestorben mit 62. Auch wegen Krebs.

-Percy Betty Shelly, britischer Schriftsteller. Gestorben mit 30.

Hier einige Grössen der veganen Szene, die die vegane Nahrungsphilosophie vertraten und empfahlen:

-Melanie Maria Holzheimer, von Aphrodisia – vegane Gourmet Rohkost Gestorben mit 35 Jahre

-Dennis Vahlenkamp, vom Erdlingshof Rohkost Berater, Gestorben mit 25 Jahre



-Tobias Graf, von „alles-vegetarisch.de“ und „AVE“ Gestorben mit 35 Jahre

Ich muss zugeben, dass dies hier ein unfairen Schachzug ist. Damit soll nicht bewiesen werden dass es nicht Veganer gibt, die über 70 Jahre alt geworden sind, es zeigt nur offensichtlich, dass vegan zu leben nicht wirklich besser ist als Alles-Esser zu sein.

Der berühmte Sänger Prince war auch Veganer und starb mit 57 Jahren an einer Überdosis Schmerzmittel. Die Frage ist; wie kommt es, dass ein Veganer Schmerzmittel braucht?

## **Zurück zu den Enzymen**

Stell dir deinen Körper wie eine Stadt vor. In dieser Stadt gibt es unterschiedliche Gebäude mit verschiedenen Funktionen. Von der Autowerkstatt, über die Schule, Fabrik, Büros, Einkaufszentrum bis hin zum normalen Haus, das Menschen für verschiedene Aufgaben und Bedürfnisse nutzen. Die Menschen haben verschiedene Berufe und erledigen in diesen Gebäuden unterschiedliche Aufgaben, zum eigenen Wohl und dem der Stadt selbst.

Und genau so funktioniert dein Körper. In deinem Körper gibt es unterschiedliche Zellen mit unterschiedlichen Enzymen, welche einen bestimmten Beruf ausüben, damit dein Körper bewohnbar ist und am Leben bleibt. Ich hoffe du konntest folgen.

Was geschieht mit einem Menschen, der nur Haus und Arbeit kennt? Er wird auf eine Art davon abhängig. Es gibt ihm Sicherheit und er wagt sich nicht, etwas Neues zu erforschen. Wenn du ihm sein Haus oder seinen Job wegnehmen willst, schreit er danach. Er ist davon „abhängig“.

Nun gut, wenn auch komplexer, doch der Einfachheit zuliebe, verhält sich ein Enzym ungefähr nach diesem Muster. Ein Enzym könnte mehrere

Aufgaben lösen, hat sich jedoch dermassen an Käse gewohnt, dass es förmlich danach schreit. Zucker und Salz haben auch eine Enzymabhängigkeit verursacht.

Wäre es ein einzelnes Enzym, hätten wir kein Problem. Wenn aber eine Masse von einer Million Menschen das Gleiche wollen, dann wird es schwierig, diese abzuwehren. Verschweige denn Milliarden von Enzyme.

Diese Enzyme sind von bestimmten Lebensmitteln, Geschmacksverstärkern und anderen Zusatzstoffen abhängig geworden. Sie bestimmen deinen Gang zum Kühlschrank.

Diese Enzyme lassen dich immer das Gleiche einkaufen. Es ist dieses Gefühl, noch mehr zu brauchen, obschon man satt ist. Es ist wenn du etwas isst und die Idee hast, dass etwas fehlt. Du fügst mehr Salz hinzu und es schmeckt dir immer noch nicht. Ein bisschen Pfeffer und es passt immer noch nicht. Ein Gewürz da und dort und plötzlich ist es nicht mehr geniessbar.

Was passiert also wenn man immer nur das Gleiche isst? Zwei Dinge. Entweder wird man abhängig, oder man entwickelt eine Art Übelkeit gegenüber diesem Nahrungsmittel. Wenn man des Nahrungsmittels überdrüssig wird, so war es zu viel des Guten. Deinem Körper tut es nicht mehr gut und er signalisiert dir, dass er Abwechslung braucht.

Nun, was passiert, wenn man sich einseitig ernährt oder eine einseitige Diät durchführt?

Beispiel: Suppendiät. Man ernährt sich eine Woche lang nur von Suppen.

Im ersten Augenblick nimmt man möglicherweise ab. Dann richtet sich ein Stopp ein und dann nimmt man wieder ab. Beim zweiten Mal, bei dem man abnimmt, hat ein Degenerationsprozess gestartet. Das heisst, man nimmt überall ab, bis zu den Knochen. Knochen benötigen Kalzium, Magnesium und andere Vitalstoffe. Fehlen diese, degeneriert der ganze Körper,

bis zu den Knochen. Und das geschieht mit jeder Selfmade Diät, bei der man glaubt zu wissen was man tut.

Nach einer Weile melden sich die abhängigen Enzyme und verlangen die geliebten alten Lebensmittel. Man fängt wieder an, in Massen wieder mehr zu essen.

Was genau passiert jetzt? Jo-Jo-Effekt. Aber warum?

Gehen wir vorerst einen Schritt zurück zum Stoffwechsel. Denn hier kommen die Hormone ins Spiel.

Es gibt bei den Menschen, wie auch bei Tieren und in der Pflanzenwelt so etwas wie ein Jahreszeitenwechsel, jedoch auf täglicher Basis.

Vielleicht hast du schon davon gehört. Circadiane Rhythmik. Scheisswort.

Aber wir klären das gleich. Im Volksmund sagt man „Biologische- oder innere Uhr“. Doch niemand versteht wirklich was mit dieser inneren Uhr gemeint ist.

Der Antrieb oder die Batterie dieser „inneren Uhr“ ist in erster Linie das Licht. Und dieses Licht regelt, wann bestimmte Hormone mehr zum Tragen kommen als andere.

„*Circa*“ aus dem lateinischen bedeutet „um“ oder „herum“.

„*Diem*“ auch aus dem lateinischen „Tag“.

Also übersetzt: „Um den Tag“ oder „Rund um den Tag herum“.

Rhythmik: bedeutet in regelmässigen Abständen, etwas Wiederkehrendes. Was geschieht also regelmässig um den Tag herum?

Die Circadiane Rhythmik hilft demnach einem Organismus, sich auf täglich, wöchentlich monatlich, vierteljährlich und jährlich, wiederkehrende Phänomene einzustellen.

Sie steuert oder beeinflusst bei Menschen wie auch bei Tieren die Herzfrequenz, den Schlaf-Wach-Rhythmus, den Blutdruck und die Körpertemperatur.

Auch Pflanzen passen ihre Aktivität an den Tag-Nacht-Wechsel an. Andere Pflanzen, deren Blüten mehrere Tage hintereinander geöffnet sind, produzieren Duftstoffe und Nektar nur zu bestimmten Uhrzeiten. Bestäubende Insekten wie die Bienen stellen ihre Besuche darauf ein. Das erklärt warum plötzlich Bienen herumfliegen und nach einer weile, weit und breit keine Biene mehr zu sehen.

Und bei Menschen finden gleichartig abwechselnde Hormonsekretionen (Ausschüttungen) statt, nur zu bestimmten Tageszeiten, jedoch mehr oder weniger immer während der gleichen Zeitspanne.

Es wurden auch Unterschiede in Wochen und Monaten festgestellt, in denen sich bestimmte Hormone ausgeprägter demonstrieren. Das kennst du bestimmt, es gibt beispielsweise Zeiten, in denen der Sexualtrieb ausgeprägter ist und Zeiten, in denen man überhaupt nichts davon wissen will.

Wenn dieser Zyklus bei einem Paar zu unterschiedlich ist, gibt das Probleme.

Beispiel: Ein Mann hat seinen höchsten Sexualtrieb im Januar und er sinkt im Februar. Bei der Partnerin fängt er aber ausgerechnet im Februar an. Ich brauche nicht zu erwähnen, dass dies auf längere Sicht Schwierigkeiten bereiten wird. In Jüngeren Jahren sind diese Schwenkungen Täglich, dann wöchentlich, monatlich, vierteljährlich usw. Die Lust auf Sex ist immer noch da aber in längeren Abstände bis es gänzlich abnimmt. Doch das ist nicht das Thema hier, es soll dir Realität geben über diese natürlichen Schwankungen.

Diese Schwankungen widerspiegeln sich 1:1 wenn es um das abnehmen geht. Später mehr darüber.

Hier noch ein Beispiel: Das Hormon „Melatonin“ ist dafür zuständig, dass der Körper herunterfährt und in eine Ruhephase hinübergeht. Das findet regelmässig jeden Tag, je nach Jahreszeit, um 21:00 Uhr bis ca. 7:30 Uhr statt.

Also sollte man nach 21:00 Uhr nicht mehr essen, denn in dieser Ruhephase wird die Nahrung nicht mehr zu 100% verdaut und verarbeitet. Egal was man isst, man nimmt zu.

Das Sonnenlicht, auch bei geschlossenen Augen, wird vom Körper wahrgenommen. Melatonin wird nicht mehr produziert sondern Noredralin und Adrenalin bis ca. 9:00 Uhr morgens. Das heisst also, dass es ratsam ist, zwischen im Winter zwischen 7:00 und 9:00 Uhr zu frühstücken und im Sommer bereits schon ab 6:00 Uhr. Warum?

Das erkläre ich im Buch „Die Kalorientheorie hat mehr Schaden verursacht als die Atombombe“ Es würde hier einfach den Rahmen dieser Anleitung zum Abnehmen sprengen. Denn da kommen so viele andere Hormone ins Spiel, dass ich denke das hier sollte reichen, um dir genügend Know-How zu geben, dass Hormone eine wichtige, ja die wichtigste Rolle spielen, wenn es ums Abnehmen geht.

Wenn einmal ein Lebensmittel metabolisiert und durch die Blutbahnen in den Umlauf gebracht wurde, stimulieren diese umgewandelten Stoffe die Hormone.

Die Sekretion und Reaktionen der Hormone ihrerseits kommen auch in den Umlauf und gelangen erneut zu den Zellen, wo die Enzyme diese neuen Stoffe wieder metabolisieren (verstoffwechseln).

Wie du siehst, ist das ein Kreislauf. Diese Stoffe bleiben solange im Umlauf, bis sie nicht mehr metabolisiert werden können. Ist dieser Vorgang abgeschlossen, werden die Reste dieser Stoffe ausgeschieden.

Bleib bei mir, bald werde ich dir erklären warum wir unter dem Jo-Jo-Effekt leiden. Es ist alles andere als was du bis heute gehört hast.

Die metabolisierten Stoffe, das heisst, gespaltene und in einer neuen Form zusammengefügte Moleküle, regen bestimmte Hormone an. Wie bereits erwähnt, Zucker regt das Hormon Insulin an und Fett das Hormon Glukagon. Fette und Proteine regen auch andere Hormone an, wie zum Beispiel das Serotonin. Serotonin zügelt den Appetit und verursacht ein Sättigungsgefühl.

Appetitzügler in Form von Kapseln regen kurzfristig solche Hormone an. Das mag kurz helfen, bringt jedoch den Hormonhaushalt durcheinander und führt auch zum Jo-Jo-Effekt. Später mehr über diese Kapseln.

Dann gibt es das Hormon „Leptin“, das unabhängig von der Nahrungsaufnahme kontinuierlich im Umlauf ist. Dieses Hormon ist für die Entstehung von Hungergefühlen entscheidend.

Und jetzt aufgepasst. Die Fettzellen setzen dieses Hormon frei. Je mehr Fett, desto mehr Leptin wird ausgeschüttet, je mehr Leptin im Umlauf ist, desto weniger Hunger verspürt man. Fettarm zu essen schüttet demzufolge weniger Leptin aus, was Hungergefühle auslöst, auch als Heisshunger bekannt. Jetzt weisst du woher der Heisshunger wirklich kommt, unter anderem auch von fettarmen Speisen.

Demzufolge löst die Magenfüllung allein kein Sättigungssignal aus. Es geht hier um das *Sättigungssignal* und nicht *Sättigungsgefühl*.

Es werden mengenweise Produkte welche den Magen auffüllen verkauft. Hunderte von Tricks werden angewendet um sich „voll“ zu fühlen um nicht zu essen. Gerade Shakes werden so konzipiert um das Hungergefühl zu drosseln. Es ist aber nur eine kurzfristige Lösung, man hat eine bis zwei Stunden Ruhe und dann kommt der Hunger, weil kein Signal an echte Sättigung vom Hormon Leptin ausgeschüttet werden kann.

Kennst du dieses Gefühl, vollgefressen zu sein und trotzdem noch Hunger zu haben? Es sind die fehlenden Nährstoffe. Du hast zwar einen vollen Magen, wenn aber eine Schokolade herumliegt wird diese wie von „Zauberhand“ sich in deinem Mund befinden. Du bist unterzuckert und um das auszugleichen greift du nach Süßem.

Mit anderen Worten, die Enzyme regen die Hormone an, welche bestimmen, ob wir zunehmen oder abnehmen. Die Enzyme selbst hängen von der Nahrung ab. Das heisst, einseitige Nahrung regt nur wenige Hormone an und gleichzeitig hemmen diese bestimmte Hormone, welche für ein Gleichgewicht zuständig sind.

Es gibt noch mehr über Hormone zu wissen, doch dies werde ich im bereits erwähnten Buch, das erscheinen wird, behandeln.

Die Enzymabhängigkeit selbst entsteht eigentlich schon in der Kindheit. Es ist bekannt, dass Kinder nur das essen wollen was sie mögen. Am liebsten immer nur Pizza oder Hamburger. Andere könnten sich nur von Pommes mit Mayo ernähren oder von Schokolade und anderen Süßigkeiten.

Die meisten Eltern geben nach, denn sie sind froh, wenn die Kinder wenigstens etwas essen. Schon früh jedoch entwickelt sich diese Abhängigkeit. Und schon früh werden nur bestimmte Hormone stimuliert und andere nicht.

Und so hat man schon ein Hormonungleichgewicht geschaffen. Wir waren auch so und sobald wir endlich erwachsen wurden, assen wir ausschliesslich nur noch das, was wir gerne hatten. Bei einigen zeigt sich Fettleibigkeit schon während der Pubertät. Bei anderen fängt sie so um die 25 Jahre an.

Ich sehe schon, wie dir langsam ein Licht aufgeht.

Ich will dir noch ein Beispiel geben. Nimm ein Lieblingsessen, das heute nicht mehr dein Lieblingsessen ist.

Nimm zum Beispiel Pizza. Du gehst ins Ausland und die Pizza dort ist katastrophal. Du isst sie nicht mehr, obschon du Pizza liebst und du ein riesiges Verlangen nach Pizza hast. Nun, ganz einfach, in dieser Pizza fehlen bestimmte Zutaten, die dich abhängig gemacht hatten. Infolgedessen hast du einerseits ein Verlangen und andererseits verzichtest du gerne darauf, denn deine Enzyme bestimmen was du essen sollst.

Nehmen wir an, dass dein Aufenthalt im Ausland länger als 2 Monate gedauert hat oder so. Du freust dich auf dein Zuhause und endlich auf deine Lieblingspizza. Das Erste was du tust, ist diese Pizza zu essen. Sie schmeckt hervorragend, doch nicht mehr ganz so gut wie früher. Irgendwie löst sie nicht mehr diese verschmelzenden Gaumengefühle aus. Du denkst dir nichts dabei. Was aber geschieht, ist, dass von nun an du nur noch gelegentlich Pizza essen wirst. Unverständlich für dich und für diejenigen die dich kannten. „Was, du, der du so ein Pizzaliebhaber warst, willst keine Pizza?“

Etwas Positives ist geschehen, der Auslandsaufenthalt hat unfreiwillig einen Entzug von bestimmten Substanzen verursacht.

Oder vielleicht erinnerst du dich an etwas, dass du früher fürs Leben gerne gegessen hast. Aus irgend einem Zufall hat du das nicht mehr gegessen weil du eine andere Lieblingsspeise entdeckt hast, oder weil niemand mehr es für dich vorbereitete oder einfach nur deshalb, weil dein gesunder Menschenverstand, dir sagte, du sollst dich mal zurückhalten und wieder mal etwas anderes essen.

Nun die Zeit vergeht und eines Tages sagst du: „Früher konnte ich mich täglich davon ernähren, heute mag ich das gar nicht mehr, unverständlich, da ich ja doch so gerne hatte.“

Was hat das konkret mit Abnehmen und dem Jo-Jo-Effekt zu tun? Achtung, was kommt wird dir gefallen.

Mit dieser Nahrungsphilosophie wirst du ohne komplizierte Entschlackungskuren deine Enzymabhängigkeiten loswerden. Deine Hormone wer-



den ins Gleichgewicht kommen und du kannst danach beinahe wieder alles essen, was du willst, ohne zuzunehmen. Wobei damit nicht „Süssigkeiten“ gemeint ist. Sa wäre ja schön gewesen und das das nicht geht weisst du, so dumm bist du nun auch nicht, wirst du denken.

Natürlich gibt es noch einiges zu beachten, aber wenn die Abhängigkeiten gelöst wurden, ist man durch das Schlimmste hindurch. Aber eins nach dem anderen, nach und nach wirst du verstehen.

Schliessen wir dieses Kapitel hier ab und widmen wir uns einmal diesen Wunderpillen, Fettverbrennungskapseln, Hungerblockern und wie sie alle heissen mögen.

## **Diätkapseln, Hungerblocker und Shakes machen fett**

Jetzt wo du weisst, wie Enzyme abhängig werden, kannst du dir vorstellen was geschieht, wenn du jeden Tag einen Shake nimmst oder eine Kapsel schluckst. Oft wird behauptet, dass eine solche Kapsel das Fett spalten oder binden soll.

Fett Spalten oder „verbrennen“ ist unmöglich wie wir gesehen haben, das erreicht man ironischerweise nur mit dem „gehassten Fett“ das das Glukgon anregt. Und solch eine Kapsel oder Pille wir nicht aus Fett bestehen, sondern irgendein Pulver. Es gibt Pulvermischungen welche das Fett tatsächlich zu binden vermögen, aber genau das wollen wir nicht, wir wollen das Fett arbeiten lassen. Denn da stehen wir und die Hersteller vor ein Rätsel. ES FUNKTIONIERT NICHT!

Wir hatten es ja geahnt und sind nicht wirklich überrascht, aber der Hersteller kann es nicht verstehen. Er hat die Beweise, dass das Fett tatsächlich gebunden wird und es funktioniert nicht. Darum liest du auf der Packung: „Achte auf eine ausgewogene Ernährung und genügend Bewegung! So sind sie fein raus, es kann nicht an Ihrem Produkt liegen, es liegt an dir, du bewegst dich zu wenig und isst falsch.

Na ja, ganz unrecht haben sie nicht, aber es es ist nur eine Ausrede um sich zu rechtfertigen. Bewegt sollten wir uns, das tut uns ohnehin gut, was aber der wirkliche und einzige Unterschied ausmacht ist nur unsere Ernährung.

Inzwischen weisst du auch, dass Hormone mit Hilfe von Fett diese Aufgabe erledigen und nicht eine Kapsel.

Inzwischen weisst du auch, dass nicht immer die gleichen Hormone im Umlauf sind. Das bedeutet, dass das zur falschen Zeit eingenommene Nahrungsmittel entweder nichts oder sogar das Gegenteil bewirkt.

Nahrungsmittel wirken wie pharmazeutische Produkte. Ein Medikament beinhaltet immer Anwendungszeiten. Dies aus gutem Grund, denn diese sollen bestimmte Hormone stimulieren. Und genau so verhalten sich Nahrungsmittel. Es ist bekannt, dass man von Medikamenten immer zunimmt. Dies, weil sie einseitig nur bestimmte Hormone stimulieren und andere, die für ein Gleichgewicht sorgen sollen, hemmen.

Einseitige Nahrung verursacht genau dasselbe. Wenn du mir nicht glaubst, frag dich einfach warum du zugenommen hast. Die Erklärung die du dir geben magst, würde, wenn sie richtig wäre, dein Problem lösen und du bräuchtest diese Zeilen nicht mehr zu lesen.

Ich weiss nicht ob ich für dich den Jo-Jo-Effekt zufriedenstellend erklärt habe, darum gebe ich dir noch mehr Informationen. Dein Körper ist von Natur aus fürs Abnehmen programmiert.

Ich gehe davon aus, dass du die vorherigen Kapitel gelesen hast, wenn nicht, dann tue das, denn ansonsten wird das was folgt keinen Sinn machen.

Morgens so ca. zwischen 7:00 Uhr und 9:00 Uhr findet die höchste Ausschüttung von Adrenalin statt. Einmal ins Blut ausgeschüttet vermittelt Adrenalin eine Herzfrequenzsteigerung, einen Blutdruckanstieg und eine Bronchien Erweiterung (Luftröhre zu den Lungen).

Das Hormon bewirkt zudem eine schnelle Energiebereitstellung durch Fettabbau (Lipolyse) sowie die Freisetzung und Biosynthese von Glukose. Es reguliert die Durchblutung (Zentralisierung) und die Magen-Darm-Tätigkeit (Hemmung).

Was hier für uns wichtig ist, ist die Energiebereitstellung, welche durch Fettabbau stattfindet. Mit anderen Worten, Adrenalin baut Fett ab um Energie aus dem Fett zu gewinnen.

Wenn du dich ins Glukagon verliebt hast, dann wirst du dich noch mehr ins Adrenalin verlieben. Und du wirst alles hassen, was diese zwei Hormone hemmen könnte. Shakes und Kapseln tun das. Lass dich überraschen, gleich wirst du verstehen.

Bleib aufmerksam, ich muss ein wenig ausholen und werde mich bemühen, es einfach zu erklären.

## **Unser Gehirn braucht 100 g Glukose bzw. Zucker am Tag**

Zuckermangel im Gehirn führt zu Bewusstseinsstörungen, Bewusstlosigkeit und schlimmstenfalls sogar zum Tode. Keine Sorge, *zuckerlose Nahrung deckt dieses Bedürfnis spielend ab und* bis das eintreten würde, müsstest du mindestens über Wochen hinweg nichts essen.

Nur so nebenbei erwähnt sind diese Entschlackungskuren, in denen man sich während einer Woche nur mit Wasser versorgt, ziemlich dumm und gefährlich. Darum an früherer Stelle erwähnte ich, dass Fasten schlecht ist.

Was aber so richtig geil für das Abnehmen ist, ist folgendes. Wenn ich dich bis jetzt nicht von der Wichtigkeit von Fett überzeugen konnte, dann wird das was jetzt kommt, es tun.

Wenn man dem Körper keinen Zucker gibt, ist er gezwungen diesen aus dem Fett zu holen, um das Gehirn zu versorgen. Das Fett muss aufgespalten und zerlegt werden. Die Leber wandelt es in Zucker um und das Kunststück ist gelungen. Nur dieses Spielchen allein lässt dich anfänglich 100 g Fett am Tag verbrauchen. Das sind 3 Kilo in einem Monat. Kann man das verdoppeln? Spielend, dein Körper ist dafür programmiert. Lies einfach weiter.

## **Adrenalin**

Zwei Voraussetzungen müssen erfüllt werden. Zwischen 7:00 Uhr und 9:00 Uhr morgens frühstücken und das Richtige essen. Iss nichts oder das Falsche und das Gegenteil wird geschehen.

Shakes enthalten Zucker, diese bestehen zu gute 50% aus Kohlenhydrate, sprich Zucker, das ist der einzige Grund warum es dich auf kickt, du kannst ebensogut ein Cola trinken.

Insulin wird produziert (egal welche Form von Zucker, wir haben gesehen, dass die Bauchspeicheldrüse keinen Unterschied macht). Abgesehen davon, dass Insulin sich irgendwie immer den Vorrang holt, sieht dein Körper bei Zuckerzufuhr keinen Sinn darin, Adrenalin zu produzieren, es wird zurückgestellt und der natürliche Abnahmeprozess wurde verhindert. Konfitürebrot, Müslis, Snacks, Knäcke Brot, Früchte, Orangensaft, sowie frisch gepresste Säfte jeglicher Art hemmen das Adrenalin.

Der Trick besteht darin, ein Gleichgewicht zwischen Insulin und Adrenalin zu schaffen und man nimmt ab. Erdbeeren mit geschlagenem Vollrahm zum Frühstück bewirken das. Versuche es, du wirst während dem Frühstück merken wie du immer wacher wirst. Das Adrenalin wird voll stimuliert und setzt Energie bereit indem es vom Fett holt und dazu hast du 100 g Fett verloren. Teste die Menüs und du wirst staunen.

Mittags und abends ist kein Adrenalin mehr im Umlauf und wenn du dann diese Erdbeeren mit Rahm isst, nimmst du zu. Spaghetti, immer mit einer Fettquelle wie Rahm, Butter oder Olivenöl zum Frühstück lassen dich abnehmen. Isst du diese tagsüber oder abends, bleibst du gleich oder nimmst zu.

Achtung! Nur für zwei Tage hintereinander, denk an die Enzymabhängigkeit. Vorerst nimmst du ab und danach nimmst du wieder zu. Wie im Falle der Spaghetti, so sollst du nicht Butter und Öl mischen, sondern sie abwechselnd verwenden. Später mehr darüber und was du sonst noch essen kannst kommt gleich.

Fettblockerkapseln bewirken genau das Gegenteil von dem, was sie sollten. wie bereits dargelegt. Wir wollen Fett im Umlauf haben, wir wollen Fett seine Arbeit erledigen lassen. Wir wollen es freisetzen und nicht binden.

Zusammenfassung: Hormonungleichgewicht und Enzymabhängigkeit sind fürs Zunehmen verantwortlich. Wenn diese nicht wieder in Ordnung gebracht werden, wird es schwierig abzunehmen.

## **Abnehmen ist einfacher als Zunehmen**

Ja, ich weiss, das klingt beinahe unwahrscheinlich ist aber so. Man kann in einem Monat ohne zu hungern 7-10 Kilo abnehmen. Um jedoch 7–10 Kilo in einem Monat zuzunehmen, braucht es einiges.

Man kann in 6 Monaten auf gesunde Art und Weise 30–40 Kilo abnehmen. Nicht einmal unter Medikamenten (wie Cortison) kann man in 6 Monaten 40 Kilo zunehmen.

Das heisst der Organismus kann schneller ab- als aufbauen. Was offenbar das Schwierigste ist, ist das Gewicht zu behalten. Aber warum ist das

so? Wenn du bis jetzt alles gelesen hast, solltest du schon selbst darauf gekommen sein.

Aber ich wiederhole es hier für dich. Werfen wir noch mal einen Blick auf die Enzymabhängigkeit. Was jetzt folgt ist für alle Liebhaber, die sich mit dem schnellen, langsamen und trägen Stoffwechsel wichtig machen.

## **Enzyme**

An früherer Stelle habe ich erwähnt, dass, je schneller der Zucker aufgenommen wird, desto mehr Insulin produziert werden muss, um den Blutzuckerspiegel zu senken. Das ist der liebe schnelle Stoffwechsel, den wir gar nicht wollen. Wie du bereits weißt, lässt das Fett ansetzen. Das ist der „körperliche Metabolismus“ und ist nicht mit dem „zellularen Metabolismus“ zu verwechseln.

Wenn wir uns also gewohnt sind, immer das Gleiche zu essen, so stellt unser Körper die spezifischen Enzyme bereit, um diese bestimmte Nahrung schneller zu verdauen.

Es gibt für alles was wir essen zugeteilte Enzyme; erinnerst du dich noch, die verschiedenen Berufe. Diese haben in der Fachwelt alle einen Namen, zum Beispiel Verdauungsenzyme, doch hier ist das für uns irrelevant.

Ok, wenn jemand also gerne Hamburger isst, so sind bestimmte Enzymfachleute dafür verantwortlich. Wie im normalen Leben. Der Klempner erledigt Klempnerarbeiten und der Maurer Maurerarbeiten. Zusätzlich gibt es den Elektriker, den Maler usw.

Und so ist es mit den Enzymen. Enzyme, die Fett umwandeln, Enzyme, die Kohlenhydrate oder Zucker umwandeln usw.

Mit anderen Worten, das sind die Verdauungsenzyme. Ich hoffe, du kannst folgen. Die Verdauung fängt bereits im Mund an.

Hier ein Beispiel von Enzymabhängigkeit: Du freust dich auf dein Lieblingsessen, siehst Bilder davon oder du sprichst mit jemandem darüber wie fein eine mit Rahm überdeckte Meringue-Torte ist.

Es läuft dir das „Wasser im Mund“ zusammen. Oft reicht nur ein schwacher Gedanke, um dieses Phänomen auszulösen.

Das bedeutet, dass, noch bevor du einen Bissen gegessen hast, deine Verdauungsenzyme schon stimuliert sind. Alle zuständigen Drüsen sind voll am Werk. In Hals, Speiseröhre und Magen werden andere dafür zuständige Enzyme bereits schon mobilisiert.

Ein gekautes Apfelstück nimmt Verdauungsenzyme mit in den Hals. Die im Hals entstandenen Enzyme unterstützen die Enzyme in der Speiseröhre bis hin zum Magen. Mit anderen Worten haben wir dann die ganze Belegschaft im Magen, die eine effiziente Vorarbeit erledigt hat. Die Magenenzyme erledigen dann den Rest.

Da der Körper sich auf eine einseitige Nahrung eingestellt hat, hat er immer die zuständigen Enzyme vorbereitet. Die Nahrung wird schneller verdaut und da jedes Nahrungsmittel von Natur aus Zucker und Salze enthält, werden diese zusätzlich nochmals mit Salz und Zucker verstärkt.

Diese Verdauungsgeschwindigkeit lässt den Insulinspiegel schnell ansteigen und wir nehmen zu oder können jedenfalls nicht abnehmen. So gesehen wollen wir einen langsamen und trägen „Stoffwechsel“. Also genau das Gegenteil von dem was gepredigt wird. In Wirklichkeit ist es nicht die Stoffwechsel- Geschwindigkeit, sondern die enzymgerechte Verdauung, die den Unterschied macht.

Später noch mehr über Verdauung.

## **Verdauungsenzyme**

Was geschieht also mit einem Shake, mit Tabletten oder Fettabbau-Kapseln? Die werden mit Wasser heruntergeschluckt und gelangen schneller in den Magen. Wichtige Verdauungsprozesse, die schon im Mund stattfinden, wurden übergangen.

Die Verdauung selbst läuft nicht optimal ab, nur bestimmte Hormone werden angesprochen. Wenn dies noch zur falschen Tageszeit geschieht, wird dies anfänglich ein wenig Gewichtsverlust herbeiführen (wenn überhaupt) und danach FETT ansetzen lassen.

Die Magenenzyme können diese schlecht vorbereitete Arbeit nicht korrekt zu Ende führen. Gase und andere Gifte entstehen, die ihrerseits ausgeschieden werden müssen. Andere Gifte wiederum müssen in den Fettzellen deponiert werden, um die wichtigen inneren Organe vor ihnen zu schützen.

Die Enzyme bereiten sich also auf die Verdauung vor und bestimmen somit die Geschwindigkeit der Verdauung. Je häufiger und länger wir das Gleiche essen, desto schneller ist die Verdauungs-Geschwindigkeit. Offenbar kann das gemessen werden. Dieser „Verdauungsprozess“ wurde falsch verstanden und interpretiert, und so entstanden die verschiedenen Geschwindigkeitsausdrücke über den Stoffwechsel.

## **Nach welchem System werden Diäten aufgebaut?**

Praktisch 90% aller Diäten – egal wie sie benannt werden - berücksichtigen weltweit nur 2 Faktoren. „Kalorien“ und schnell verdauliche Lebensmittel. Sprich weniger schwer verdauliche Lebensmittel denn diese sollen für den trägen Stoffwechsel verantwortlich sein. Wie wir im Kapitel über Verdauung sehen werden hat diese These weder Hand noch Fuss.

Weniger essen als man angeblich Verbraucht oder Fasten fallen unter der Kategorie von wenig Kalorien zu sich zu nehmen.



Diese leicht verdauliche Lebensmittel sind, Obst, Salate, Früchte und fettarme Speisen. Müslis, Milchprodukte wie Joghurt, Magerquark, laktosefreie Produkte, Margarine, Nüsse, glutenfreie und Light-Produkte. gehören dazu. Und hier kommt die Dummheit vollumfänglich zur Geltung.

Logisch, das ergibt immer einen flachen Bauch, weil der Darm entleert wurde. Aber genau in dieser Phase, man höre und staune, setzt man Fettzellen an. Unglaublich aber wahr. Während man zu Abnehmen versucht, nimmt man zu.

Diese schnelle Verdauung wird mit einem schnellen Stoffwechsel verwechselt oder als solcher bezeichnet. Inzwischen haben wir gelernt, dass Verdauung und Stoffwechsel nicht ein und dasselbe sind.

Aufgrund dessen –dieses Missverständnisses- berücksichtigen Diäten zur Hauptsache die schnelle Verdauung und meinen, dass sie damit den Stoffwechsel angekurbelt haben. Vom Stuhlgang abgesehen wurde hier nichts angekurbelt. Das ist alles. Aber wie setzt man gleichzeitig Fettzellen an? Bleib beim mir, du wirst gleich aufgeklärt.

## **Wie sieht eine Standarddiät aus**

Schauen wir vorerst warum man abnimmt, wenn überhaupt, das heisst, wenn man sich eisern daran hält. Eisern bedeutet, WENIG ESSEN, sonst klappt es nicht. Wenig essen wird dadurch erreicht, dass die Lebensmittel gewogen werden, um die „Kalorien“ ausrechnen zu können. Oder durch Fasten so wenig isst, dass man keine Kalorien zu sich nimmt.

Zum Frühstück 50 g Knäckebrötchen oder eine halbe Scheibe mit Margarine und einen Schleier Marmelade, light wenn möglich. Das sind knapp 200 kcal. Zum Mittagessen zwei Tomaten und Blattsalat sowie ein Stück weisses Fleisch. Zum Abendessen Früchte mit Magerjoghurt.

Am nächsten Morgen Joghurt Nature mit Früchten nach Wahl (Saisonerfrüchte wohlverstanden, klingt gesünder). Zum Mittagessen eine Avocado mit Putenbrust, ein Faden Olivenöl (kaltgepresst, klingt auch irgendwie besser) und zum Abendessen, etwas Leichtes wie ein Fruchtsalat. Am Wochenende Menü nach Wahl zur Belohnung, der berühmte „Schlemmertag“. Keine Zwiebeln, weil sie eben schwer verdaulich sind. Das sind die Standarddiäten.

Ob von einem professionellen Arzt, einem Ernährungsberater, spezialisierten Diätologen oder Fitnesstrainern empfohlen, bis auf Kleinigkeiten unterscheiden sich diese Diäten eine kaum von der anderen. Diese werden gedruckt, kopiert und dann ins Netz gestellt oder in den Zeitschriften nach Weihnachten/Neujahr, Ostern und vor der Badesaison bereitgestellt. Und dafür bezahlt man noch.

Etwas anderes geht schon gar nicht, weil jeder weiss, dass man fettarm und leicht essen soll. Und ich frage mich, wenn doch jeder weiss, wie es funktioniert, warum lässt man sich dann beraten? Weil man sich gut fühlt, wenn der Arzt dasselbe gesagt hat wie die Ernährungsberaterin, und es sich mit den Informationen in den Zeitschriften und im Netz deckt. Und es ist genau das was man selbst gedacht hat. Ein typisches Dogma, bei dem niemand aus der Reihe tanzt.

## **Warum für etwas bezahlen, das man schon weiss**

Mehr Wasser trinken, Fett vermeiden, Gemüse, Salate und Früchte essen, das ist ihr Menüplan. „Bitte schön, wollen Sie die Rechnung gleich bezahlen oder soll ich sie Ihnen nach Hause schicken?“

Wenn Sie gleich bezahlen schenke ich Ihnen einen Shake, den sie zwischendurch mit Sojamilch trinken können. Es stoppt das Hungergefühl.

1‘500.- Euro, weil sie/er einen weissen Kittel trägt. 690.-, weil sie/er eine professionelle Ernährungsberaterin ist, beim Fitnesstrainer ist es im

Halbjahres-Abo inbegriffen und sonst gibt's im Netz eine Aktion, bei der man statt 1'000.- nur noch 59.- Euro bezahlt, nur für kurze Zeit, wohlverstanden.

Diese Diäten werden dann wöchentlich 1:1 wiederholt. Die Enzymabhängigkeit steigt, und da Salate und Früchte schon viel Zucker enthalten, hat man einen konstant hohen Insulinspiegel. Der „Stoffwechsel“ kommt durch die süchtigen Enzyme auf Hochtouren, immer schnellere Verarbeitung findet statt und trotzdem zeigt sich bereits der erste Stopp beim Abnehmen. Denn das Insulin ersetzt sofort das verbrauchte Fett und, man höre und staune, das Insulin bildet während dem Abnehmen neue Fettzellen.

## **Beim Abnehmen bilden sich neue Fettzellen**

Während du fettarm isst, halten Obst und Salate einen konstanten hohen Insulinspiegel, der unweigerlich Fettzellen produzieren muss. Das glaubst du nicht? Miss deinen Zuckerspiegel während du eine fettarme Diät durchführst.

Miss ihn, wenn du „normal“ isst, und du wirst dich selbst davon überzeugen. Übrigens, das ist auch nichts Neues. Neu ist, dass ich es hier erwähne. Wäre das bekannt, wüsste man nun wirklich nicht mehr, was man verkaufen könnte. Oder würdest du jetzt von mir eine fettarme Diät, die auf Obst und Salaten aufgebaut ist annehmen? Das kennst du schon lange selbst. Nur funktioniert es nicht.

Und noch mehr Jo-Jo-Effekt

Sobald man nach einer Diät daneben schlägt, werden diese Fettzellen aufgefüllt und man ist nicht nur dem Jo-Jo-Effekt verfallen, sondern die während der Diät neu gebildeten Fettzellen sind die so genannten Zinsen, sprich ein Kilo mehr zurück als man abgenommen hat.

Ich weiss, es scheint hoffnungslos zu sein, ist es aber nicht. Vertrau mir, es gibt wirklich eine Lösung. Ich habe sie und sie funktioniert ausnahmslos.

## **Einige Aufgaben von Lipiden (Fett)**

Fett selbst erfüllt verschiedene Funktionen die wichtig sind, also ein wenig Fett zu haben und nicht ganz ausgetrocknet zu sein, ist willkommen. Das kleine Bäuchlein und Fettpölsterchen schadet nicht, solange man sich im Grenzbereich des Idealgewichts befindet. Das Fettgewebe selbst ist unter anderem eine undurchdringbare Barriere gegen jegliche Art von Strahlung. Von den Sonnen- bis zu den radioaktiven Strahlen.

Was geschieht mit den Strahlen denen wir tagtäglich ausgesetzt sind? Diese durchdringen die Haut und bleiben im Fettgewebe stecken, um die empfindlichen inneren Organe vor ihnen zu schützen. Darum bekommt man Hautkrebs von übermässiger Bestrahlung.

Die Strahlen beschädigen dauernd die Haut und füllen das Fettgewebe.

Wenn auch von Auge nicht sichtbar sind diese Strahlen für immer da.

Die Konzentration der Strahlung kann mit der Zeit so gross werden, dass das Fettgewebe nach und nach vom Hautkrebs selbst „zerfressen“ wird.

Daher sagt man, dass Sonnenbäder nicht wirklich gesund sind. Solarium-Lampen, auch wenn sie mit als UV-Schutz bezeichneten Röhren benutzt werden, senden immer Strahlen aus. Also, so gesehen ist eine angemessene Fettschicht willkommen. Braungebrannte völlig ausgetrocknete Body-BUILDER tun sich selbst keinen Gefallen.

Zurück zum Thema. Warum muss überhaupt Insulin produziert werden? Um den Blutzuckerspiegel zu senken ja, aber warum muss dieser unbedingt gesenkt werden?

## **Warum produziert Insulin Fettzellen?**

Gift! Ganz einfach, zu viel Zucker entspricht zu viel Gift. Es ist Sondermüll. Wohin mit so viel Müll? Der Organismus kann nicht alles durch den Darm ausscheiden. Während diese Stoffe in den Blutbahnen im Umlauf sind, werden sie verwertet und entsorgt. Ein Teil gelangt ins Fettgewebe, ein Teil wird durch den Darm entsorgt, durch den Urin, die Haut und den Atem, der berühmte Mundgeruch.

Wenn die Ausdünstung der Haut einen schlechten Geruch hat, so liegt es daran, dass gerade entsorgt wird, wenn auch unangenehm, so gesehen willkommen.

Wenn es allerdings chronisch wird, dann sollte man ein Arzt aufsuchen oder darauf achten, was man isst. Mit anderen Worten, je mehr Obst, Salate, Früchte und fettarme Nahrung, desto mehr Müll. Gib nicht mir die Schuld, ich habe den Organismus nicht auf diese Weise organisiert.

Bedeutet das jetzt, dass nie wieder Früchte und Salate gegessen werden dürfen? Nein, das habe ich nicht gesagt, auch habe ich nicht gesagt, dass sie ungesund sind. Ich sage nur, dass sie einen zu hohen Zuckeranteil haben, eine Enzymabhängigkeit verursachen und sie deshalb in Massen genossen werden sollen.

Will man abnehmen, dann sollten sie gemieden werden. Und wenn man Früchte und Salate einsetzt, dann nach biochemischen Regeln und hormongerecht. Und auch das wird in dieser Diät berücksichtigt.

Es gibt noch einen Hinweis, den diese Stoffwechsel-Gurus einfach nicht in Betracht ziehen. Würden sie nur ein wenig seriöse Forschungen be-

treiben und Erkundigungen einholen, so wüssten sie es. Womöglich sind sie sich sogar dessen bewusst, doch das Geld scheint ihnen wichtiger zu sein.

## **Die schnelle Verdauung ist kein Maßstab**

Schauen wir nochmals die schnelle Verdauung an. Du musst mir nicht glauben, aber lass dir das von wirklichen Experten und Fachleuten erklären oder Folgendes bestätigen.

Je weniger Kot ausgeschieden wird, desto mehr wurde vom Organismus verwertet. Viel ausgeschieden, wenig verwertet. Das heißt, dass, wenn man das meiste von dem, was man gegessen hat, wieder los wird, es für den Organismus unbrauchbar war.

Maiskörner sind ein typisches Beispiel. Der Kot ist voller unveränderter Maisschalen. Die Maisschale scheint intakt zu sein. Der Kot verfärbt die Schale nur leicht dunkler, aber es behält die gleiche gelbe Farbe. Und genau so mit den meisten Körner Sorten. Die Magensäuren vermögen diese nicht zu zersetzen. Also unverdaulich.

Etwas, das länger im Organismus verweilt (nicht mit Verstopfung verwechseln bitte), wie Fette und Eiweiße, bedeutet, dass der Körper immer noch Verwertung dafür hat. Der Verdauungsprozess verlängert sich dadurch und der Körper lässt das unverdauliche erst nach ca. 2 Tagen los. Manchmal sogar länger bis zu 4 Tage. Ab dem vierten Tag kann man anfangen, von einer Verstopfung zu sprechen, doch dies liegt wiederum darin, dass man zu wenig getrunken hat und MUSS VON EINER GEWICHTSZUNAHME, begleitet sein, sonst ist es auch nach dem 4 Tag noch keine Verstopfung. Später noch mehr darüber.

Das wirft alle Theorien der Veganer und Rohkost-esser über den Haufen, denn das meiste was sie essen wird wieder ausgeschieden, darum sind einige dieser Leute sehr dünn, doch die meisten von Ihnen sind auch mollig. Klären wir noch auf warum.

Wenn man genauer hinschaut, sehen Veganer und Rohkost-esser blass aus und haben kaum Muskelmasse. Woher sollen sie auch Muskeln aufbauen, wenn sie keine Proteine zu sich nehmen? Woher soll die Hautfarbe kommen, wenn sie durch fettarme Kost, die Aufnahme der fettlöslichen Vitamine verhindern?

## **Wir werden mit Kühen gleichgesetzt**

Veganer und Rohkostesser haben die verrücktesten Theorien erfunden. Sie vergleichen den Menschen mit einer Kuh und anderen Tieren, die sich nur von Gras ernähren und deshalb glauben sie, dass Gras, sprich Salat und Rohkost, das Beste für einen Menschen ist.

Weil Schweine und Pferde Äpfel essen, glauben sie, dass Äpfel, sprich Früchte, das Beste sind. Hasen kauen Karotten, also müssen sie für den Menschen auch gut sein. (Nur so nebenbei, wie kommt es, dass eine Kuh von Gras Fett ansetzen kann? Und wie kommt es, dass Schweine von Äpfeln so richtig rund und fett werden?)

Also nehmen sie unterschiedliche Tierarten und fügen deren Eigenschaften und Essgewohnheiten zusammen, bringen sie unter ein Dach, und machen einen Menschen daraus. Interessant ist, dass die Fleischfresser-Tiere nicht berücksichtigt werden, denn ansonsten würden ihre Theorien nicht aufgehen.

Der Tierwelt zuliebe und um die „Tierwelt zu schützen“ (was an sich nichts schlechtes ist) kennen sie keine Grenzen im Verbreiten ihrer Gerüchte. Anscheinend sei Schweinefleisch dem menschlichen Fleisch am nächsten. Schweinefleisch zu essen komme deshalb Kannibalismus gleich und darum ist es schädlich. Peng, einfach so, ohne wissenschaftliche Grundlage, wird dieses Gerücht in die Welt gesetzt.

Wie will man das auch wissenschaftlich belegen, ein Schwein ist ein Schwein und ein Mensch ist ein Mensch. Natürlich kann man in den Orga-

nismen Analogien finden, aber deshalb sind wir immer noch keine Giraffen oder Nilpferde und Schweine schon gar nicht.

Chinesen wissen, dass man Katzenfleisch nicht von Kaninchen oder Hasenfleisch unterscheiden kann, darum servieren sie was sie wollen.

Trotzdem, eine Katze bleibt eine Katze und ein Hase bleibt ein Hase. Es muss einen Grund geben warum Tiere sich in den Formen unterscheiden und genauso verhält es sich beim Menschen. Unterschiedliche Formen, unterschiedliche biochemischen Naturgesetze, wie kann man das einfach so ignorieren?

Am besten testest du es selbst. Ernähre dich eine Woche lang von Salaten und Obst und meide jede Art von Eiweiss. Du wirst wie ein Weltmeister das meiste wieder ausscheiden, weil du weder ein Schwein, Hase noch eine Kuh bist und keine Verwertung von den Salaten und dem Obst hast. Du wirst sogar kurzfristig abnehmen, wie wir schon gesehen haben.

Unbestritten, du wirst dich anfänglich gut fühlen, denn du handhabst Enzymabhängigkeiten und entleerst einmal so richtig den Darm von Schlacken usw. Doch nach ca. einer Woche werden sich die ersten Mangelerscheinungen bemerkbar machen. Versuch es selbst, es schadet nichts und du bildest dir deine eigene Meinung. Denn das Letzte was ich will, ist dass du mir blindlings glaubst.

Und gleichermassen verhält es sich mit Sojamilch, Lightprodukten und Eiweiss-Shakes. Unglaublich was da innert kurzer Zeit wieder hinten heraus kommt.

Iss jedoch verteilt an einem Tag ein bis zwei Kilogramm Fleisch oder Fisch und du wirst zwei Tage später kaum 150 g in Form von Kot ausscheiden und du wirst dabei noch abgenommen haben. Warum ist das so? Weil der menschliche Organismus so aufgebaut ist.



## Verstopfung

Diese Ignoranten glauben tatsächlich, dass der Gewichtsverlust von dem abhängt, was über den Darm ausgeschieden wird. Aber unabhängig davon, wie viel hinten herauskommt, gilt Folgendes: Wenn man 75 kg wiegt, so wiegt man nach dem Stuhlgang immer noch 75 kg. Ist dir das schon aufgefallen?

Gelegentlich kann es 200 g weniger ausmachen, aber am nächsten Tag wiegst du 400 g mehr, wenn du das Falsche gegessen hast. Fett wird zur Hauptsache über den Harn, die Haut und Atemwege ausgeschieden und nur ein kleiner Teil über den Darm als Kot.

Unser Darminhalt besteht in erster Linie aus der Nahrung in unterschiedlichen Verdauungszuständen. Im oberen Teil des Dünndarms ist der Speisebrei noch teilweise als Nahrung zu erkennen. Im weiteren Verlauf wird er immer weiter zerlegt. Die Nährstoffe gehen nach und nach ins Blut über, so dass schliesslich nur noch unverdauliche Reste im unteren Teil des Dünndarms und am Ende im Dickdarm verbleiben. Manchmal bleibt der Nahrungsbrei mehrere Tage lang im Darm bis er am Ende des Dickdarms angekommen ist, und er kann sich durchaus auf der Waage und beim Zentimetermass bemerkbar machen.

Dieser Darminhalt oder eben Nahrungsbrei kann bis zu zwei Liter Wasser aufsaugen und somit 2 unbedeutende Kilos auf der Waage anzeigen.

Wenn man zu wenig trinkt wird der Körper dazu gezwungen, seinen Wasserbedarf von Stunde zu Stunde aus den „Vorräten“ im Darm zu decken. Diese Flüssigkeiten werden dann über Haut, Atem- und Harnwege ausgeschieden.

Wie du siehst, ist weder die Geschwindigkeit der Verdauung noch die Menge des Stuhlgangs ein gültiger Massstab für eine Zu- oder Abnahme. Erst nach ca. 4-5 Tagen kann ein annehmbarer Schluss gezogen werden, ob man 1 kg zu- oder abgenommen hat. Nach weiteren 10 Tagen kann man unabhängig vom Auf und Ab die nächste Summe ziehen.

Eine Verstopfung ist normalerweise immer ein Mangel an Flüssigkeit. Der Kot wird nur deshalb hart, weil zu wenig Wasser getrunken wird und kann nur noch mit Mühe ausgeschieden werden.

Selbst dann, wenn man 3 Liter Wasser am Tag trinkt, ist eine Verstopfung nicht auf die Nahrung, sondern immer noch auf einen Mangel an Wasser zurückzuführen. Offenbar braucht der Körper noch mehr Flüssigkeiten, wenn er sich seinen Wasserbedarf vorweg aus dem Darm holen muss. Mit anderen Worten bedeutet dies: noch mehr trinken.

Insbesondere dann, wenn die Temperaturen wärmer werden, wird der Körper automatisch mehr Feuchtigkeit brauchen. Vielleicht ist dir das schon aufgefallen, wenn du Urlaub in einem wärmeren Land gemacht hast.

Wenn du dort eine Verstopfung bekommst, liegt es an zwei Dingen. Erstens ist die Nahrung anders und deine Verdauungsenzyme sind nicht darauf vorbereitet, weshalb die Verdauung ein wenig länger dauern kann. Bei dieser Diät wird es dir ähnlich ergehen. Du isst plötzlich anders und der Körper braucht eine Weile um sich umzugewöhnen. Der zweite Grund für die Verstopfung ist allerdings immer noch die Hauptursache, nämlich mangelnde Flüssigkeit.

Wie auch immer, wir können es drehen und wenden wie wir wollen, wir trinken einfach zu wenig.

## **Verdauung und Abnehmen**

Das Gebiet über Diäten, Abnehmen, Stoffwechsel und Verdauung wurde so durcheinandergebracht, dass nicht mehr erkennbar ist, ob man wirklich an einer Verstopfung leidet oder nicht.

Schnell gerät man in Panik, wenn man eine Woche lang keinen Stuhlgang mehr hatte.

Immer dann, wenn mir meine Diät-Teilnehmer alarmiert schreiben, dass sie an einer „Verstopfung“ leiden, weiss ich, dass sie dieses Buch

nicht vollständig gelesen haben. Das erste, das du wissen musst, ist, dass eine tatsächliche Verstopfung von einer Gewichtszunahme begleitet wird. Wenn du trotz mangelndem Stuhlgang am Abnehmen bist oder dein Gewicht mehr oder weniger stabil ist, hast du keine Verstopfung – unter diesen Umständen ist eine Verstopfung gar nicht möglich.

Nehmen wir 6 Tage, an welchen du 3 x am Tag im Durchschnitt pro Mahlzeit 250 g gegessen hast. Das ergibt total 4,5 kg. Wenn dein Gewicht gleichbleibend ist oder du in den meisten Fällen mit dieser Diät sogar abgenommen hast, und du seit einer Woche keinen Stuhlgang hattest, wo sind denn nun diese 4,5 Kilos hin?

Hier in diesem Kapitel werden manche Theorien über Stoffwechsel, Verdauung und Kalorien erst recht nochmals lächerlich und ihre Falschheit wird entlarvt.

Noch lächerlicher ist die Tatsache, dass ein „simpler“ Friseur wie ich das verstanden hat, was eine Fachperson hätte verstehen müssen. Ich habe es nicht erfunden, es steht in ihren Lehrbüchern. Ich habe keine neue Entdeckung gemacht. Manchmal komme ich mir vor wie Kolumbus, dem zugeschrieben wird, dass er Amerika entdeckt hatte, obwohl es in Wirklichkeit Amerigo Vespucci war. Also: Ich gebe hier nur weiter, was schon längst entdeckt und erforscht wurde. Es wundert mich heute noch, warum das nicht längst von anderen verstanden wurde.

Nun gut, wo zum Teufel sind diese 4500 g hin, wenn du keinen Stuhlgang hattest?

Mit dieser Frage kannst du 90% der Ernährungsberater, Diät-Spezialisten, Ärzte, Diätinstitute und sogar Physiker in die Ecke drängen und auf ihr Wissen überprüfen und als Amateure entlarven.

Mit dieser Frage wirst du verstehen und erkennen können, dass sie tatsächlich keine Ahnung haben.

Denn was folgt, gehört zu den Grundlagen über das Zu- oder Abnehmen und erklärt von selbst, was wirklich gesund ist und was nicht.

Ja, der Vorgang der Verdauung sagt dir aus, ob das, was du gegessen hast, gesund war oder nicht. Du wirst wissen ob es das ist, was dein Körper braucht bzw. ob dein Körper Verwendung dafür findet oder nicht.

Wenn du das Folgende gut verstehst, wirst du dir in Zukunft nie wieder darüber Sorgen machen müssen, ob du etwas Gesundes gegessen hast oder nicht. Du glaubst zu wissen, worauf es ankommt, aufgrund von dem was erzählt wird. Denn wie schon manches in diesem Buch erklärt wird, ist auch hier genau das Gegenteil der Fall und wenn du wissen willst wohin diese 4500 g verschwunden sind, bleibt dir nichts Anderes übrig, als weiter zu lesen.

Ein Physiker würde sagen, das ist rein unmöglich. (*Denn er befasst sich mit der Materie, er erforscht, misst und erfasst die Erscheinungen der materiellen Natur*). Rein physikalisch gesehen, müssten die 4,5 Kilos im Körper sein. Wenn man einen Apfel in ganz kleine Stücke zerschneidet, werden all diese Stücke immer noch gleich viel wiegen wie der ganze Apfel vor dem Zerschneiden gewogen hatte.

Wenn man etwas verbrennen und die ganze herumfliegende Asche einfangen würde, so hätte die Asche – auch wenn diese einen anderen materiellen Zustand hat - das gleiche Gewicht wie die Materie im unverbrannten Zustand. Und er, der Physiker, kann es sogar beweisen. Er nimmt einen Apfel der 100 g wiegt, legt ihn in einen Mixer, und wenn er den Apfelbrei in ein Glas umschüttet, wird dieser gehackte Apfel immer noch 100 g wiegen. Ja klar, das leuchtet allen ein, man muss kein Physiker sein um das zu verstehen.

Doch ein Bio-Chemiker kann ihm genau so schlüssig beweisen, dass, wenn man einen Apfel isst und am nächsten Tag auf die Waage steht, nicht nur diese 100 g des Apfels weg sind, sondern sogar 200 g und das ohne Stuhlgang und Wasser lösen. Zauberei!!!

Der Physiker würde jedoch klein beigeben und eingestehen, dass er keine Antwort darauf hat, weil Bio-Chemie nicht sein Gebiet ist.

Aber in Sachen Ernährung und Verdauung versuchen diese „Experten“ es mit Physik zu erklären und darum sind sie vom Weg abgekomm-

men. Sie versuchen den Stoffwechsel mit physikalischen Gesetzen zu erklären.

Vom physikalischen Gesichtspunkt her haben sie „Recht“ wenn sie sagen, dass Bewegung eine Maschine in Gang bringt und dass somit Bewegung den Stoffwechsel anregen sollte. Aber wenn man es vom biologischen Standpunkt aus betrachtet, geschieht in Bezug auf den Körper das Gegenteil.

Der Stoffwechsel wird durch die Bewegung und den Muskelverschleiss nicht gestärkt, sondern sogar geschwächt. Muskelkater bedeutet, dass die Muskelfasern wegen Überschreitung der Belastbarkeit kleine Zerrungen oder Einrisse erlitten haben. Ein beschädigter Muskel bzw. beschädigte Zellen verhindern sogar den zellularen Stoffwechsel. Und nur die korrekte Nahrung wird es wieder in Ordnung bringen.

Dies habe ich bereits im Kapitel „Physik als Wissenschaft für Ernährung ist falsch“ erklärt. Mit physikalischen Gesetzen wie etwa eine Zitrone zu Asche zu verbrennen hat man einer Zitrone einen „Wärmenährwert“ zugewiesen, indem man die Zitrone zu Asche verbrannte und deren Brennwert mass. Unser Körper verbrennt aber keine Zitrone zu Asche, die dann verdaut werden kann. Die „Verbrennung“ sollte im Magen stattfinden, denn die Verteilung dieser Energie fängt erst richtig im Kleindarm statt. Aber dort wirst du keine Asche finden.

## **Säure-Basen-Theorie**

Und so ist ein noch grösseres Missverständnis entstanden bezüglich der Säure-Basen-Theorie. Wenn ich sage, dass die Kalorientheorie mehr Schaden verursacht hat als die Atombombe, so kommt das nicht von ungefähr. Wir haben nicht nur an Dummheit den Boden vom Fass erreicht, sondern die Decke bis zum Keller durchbrochen.

Der schwedische Biochemiker Ragnar Berg (1873- 1956) kopierte die Vorgehensweise von Mr. Altwater, dem Vater der Kalorientheorie. Er muss sich wohl gedacht haben: wenn der Lebensmittel verbrennen kann, dann kann ich das auch.

Wie du siehst, stützt sich folgende Theorie auf die Kalorientheorie, darum entsteht Schaden ohne Ende.

Also was hat er gemacht? Er nahm eine saure Zitrone und verbrannte sie zu Asche. Er untersuchte die Asche und mass den PH-Wert der Asche. Und siehe da: Die Asche war alkalisch, sprich basisch.

Da wir jedoch nicht die Asche einer Zitrone essen, müssten wir uns wirklich fragen, ob diese Zitrone wirklich basisch ist. Und wie sieht es mit einer Gurke oder einem Salat aus? Sind sie nun basisch oder sauer? Usw.

Dieser Biochemiker, Ragnar Berg, starb erst 1956. Ich kann zwar verstehen, dass anfangs des zwanzigsten Jahrhunderts die Mittel zur Forschung noch ungenügend waren, aber doch nicht mehr in den zwanziger, dreissiger und vierziger Jahre.

Wir hatten bereits Flugzeuge und sogar die Atombombe. Warum hat er als Chemiker seine Theorie nicht mit den neuesten Mitteln untersucht und überdacht? Und die ganze Bande unserer Wissenschaftler, warum lassen sie das im Jahre 2017 noch zu?

Das ist eine solch primitive Schlussfolgerung, dass man sie schon längst über Bord hätte werfen sollen.

Und alle Naturheilpraktiker, Ärzte und Ernährungsberater, was tun die? Sind sie überhaupt in der Lage, etwas in Frage zu stellen? Können sie auch einmal selbst denken?

Wenn sie schon sehen, dass sie erfolglos sind, weil die Leute nicht abnehmen können, sollte ihnen doch endlich klar sein, dass da etwas nicht stimmen kann. Es steht doch in ihren Lehrbüchern, sie haben es gelesen, sie haben Prüfungen abgelegt und bestanden. Nichts haben sie untersucht und nichts haben sie in Frage gestellt.

Einfach kopieren, mit eigenem Blödsinn schmücken und Geld damit verdienen. Dass dies tatsächlich so ist, hast du selber erlebt.

Im nächsten Buch werde ich dir genau aufzeigen wie, was und warum etwas basisch oder sauer ist. Sonst nimmt dieses Buch kein Ende.

Aber jetzt willst du natürlich wissen, was nun wirklich basisch ist. Diese Antwort bin ich dir schuldig, denn ich habe dir versprochen, dass du dir nie wieder Sorgen machen musst, was für dich gesund ist und was nicht.

Gehen wir zurück zur Zitrone und der Asche. Nun, ich glaube es einfach nicht, dass ich den sogenannten „Experten“ diese Grundlagen erklären muss. Also, damit eine chemische Reaktion überhaupt stattfinden kann, braucht es mindesten zwei Komponenten.

„Elementar, Mr. Watson“, würde Sherlock Holmes sagen.

Dümmstes einfachstes Beispiel: Wenn Wasser mit Mehl in Berührung kommt, so ist die chemische Reaktion eine Pappe. Zwei Komponenten, Wasser und Mehl = Pappe. Nächste chemische Reaktion: Sauerstoff für Feuer im Ofen, Wärme entsteht. Nächste chemische Reaktion: Sauerstoff + Feuer + Wärme + Pappe = Brot. Würde eine einzige dieser Komponente fehlen, gäbe es kein Brot, also keine chemische Reaktion.

Damit also eine Zitrone basisch wirken könnte, müssten mindestens 3 Elemente vorhanden sein. Lebensmittel, Sauerstoff und Feuer = Asche.

Da nun im Körper die Komponente Feuer fehlt, wird diese chemische Reaktion nicht stattfinden. Im Körper wird keine Asche entstehen, welche alkalisch, sprich basisch wirken kann. Wenn dir die Worte fehlen, so kann ich dich verstehen.

Somit ist und bleibt eine Zitrone und auch eine Gurke wie manch andere Lebensmittel wie z.B. Salate und bestimmte Früchte sauer und nicht basisch.

Elementar, Dr. Watson.

Ja, darum kannst du nicht abnehmen und darum wirst du krank. Könnte es sein, dass du dich, während du dich „basisch“ ernährst, in Wirklichkeit übersäuert hast?

Nun schauen wir mal, was mit Fleisch passiert. Fleisch hat mehr oder weniger denselben PH-Wert wie Blut, er liegt ein wenig über dem neutralen Wert von 7. Also man höre und staune: Eiweiss, sprich Fleisch, ist BASISCH!!!

Wird aber Fleisch zu Asche verbrannt, haben wir dasselbe Spiel: Man misst den PH-Wert der Asche und - oh Kunststück - das übriggebliebene Phosphor ist sauer. Da du aber kein Phosphor isst und dein Körper das Fleisch nicht zu Asche verbrennt, ist und bleibt Fleisch alkalisch, sprich basisch.

Ok, das reicht mal für den Anfang. Mehr dazu und wie der PH-Gehalt des Urins richtig zu interpretieren ist, wirst du im nächsten Buch finden. Denn ein saurer Urin bedeutet nicht, dass du übersäuert bist. Na ja, wie du siehst ist es ziemlich einfach, nimm das Gegenteil von dem, was erzählt wird, und du hast es.

## **Zurück zur Verdauung**

Gehen wir der Reihe nach vor:

ERSTENS:

Jede Verstopfung ist die Folge von mangelnder Flüssigkeit. Wenn der Speisebrei einmal hart ist, ist es bereits schon zu spät. Im Nachhinein literweise Wasser trinken wird zwar helfen, aber nicht so sehr, wie man es sich vorstellt. Verstopfung kann sogar zu Krämpfen führen, doch diese sollten sich durch mehr trinken lösen.

Wasser ist immer die erste Abhilfe. Mandeln mit viel Wasser können auch helfen. Bevor man zu Abführmitteln greift, sollte man besser viel Wasser trinken und ganz normal weiter essen und ein wenig Geduld haben und es wird klappen.



Wie erwähnt, so lange du am Abnehmen bist oder dein Gewicht stabil ist, gibt es keinen Grund zur Panik, denn wie wir gleich noch sehen werden, hast du möglicherweise gar keine Verstopfung.

### ZWEITENS

Esse Eier und du wirst glauben, eine Verstopfung zu bekommen. Esse Ballaststoffe und du wirst glauben, dass deine Verdauung auf Hochtouren läuft, und alles in Ordnung ist. Esse Wurstwaren, Pasta, Brot, Müslis, Salate, Obst und buntgemischte Speisen und du wirst glauben, dass du eine gute Verdauung hast, weil das Meiste wieder hinten rauskommt.

Esse Eiweiss wie Fleisch, Eier und Gemüse und du wirst den Eindruck bekommen, an einer Verstopfung zu leiden. Doch wie gesagt, dein erster Massstab sollte dein Gewicht sein. Nimmst du zu oder kannst du trotz gutem Stuhlgang nicht abnehmen, so hat das wie du jetzt erkennen kannst nichts mit einer „guten Verdauung“ zu tun.

### DRITTENS

Um das zu verstehen, müssen wir klären, was Verdauung überhaupt bedeutet. Die meisten Leute glauben, dass wenn sie heute 500 g von etwas gegessen haben, diese 500 g am nächsten Tag wieder hinten rauskommen sollten. Das ist mehr oder weniger das Verständnis, welches über Verdauung vorherrscht.

Ich habe heute viel gegessen und freue mich, dieses ganze Zeug morgen wieder los zu werden, denn so werde ich bestimmt nicht zunehmen. „Ja genau, das ist genau das, was ich denke!“ wirst du sagen.

Aber warum denkst du das? Ganz einfach, weil es dir niemand vorher erklärt hat und weil „Ernährungsberater“, Veganer, Vegetarier und Rohkostesser in der Anstrengung, gesund zu leben und abzunehmen, mengenweise Blödsinn einfach so erfunden und aus dem Zauberhut herausgezogen haben.

Die Verdauung ist, wenn man sie in Einzelheiten verstehen und klären will, ziemlich kompliziert und komplex. Sie kann aber für unser Ver-

ständnis in wenigen Worten erklärt werden. Mehr brauchen wir gar nicht zu wissen.

**VERDAUUNG BEDEUTET „AUFGENOMMENE NAHRUNG FÜR DEN KÖRPER IN SOLCHER WEISE UMZUWANDELN, DAMIT DIESE VERWERTBAR UND UMSETZBAR IST.“**

Lese bitte diese Definition nochmals. Hier steht nirgends wie viel man ausscheiden sollte und in welcher Zeit dieser Vorgang der „Verdauung“ bzw. Umwandlung dauern sollte.

Das Kriterium ist: „Kann die Nahrung, welche ich esse, in solch einer Weise umgewandelt werden, dass mein Körper dafür eine Verwendung hat?“

Hier wiederholt sich der Vorgang vom Stoffwechsel auf zellularer Ebene, wie an früherer Stelle in diesem Buch erklärt.

Wenn die Zelle die Nahrung, welche ihr zugeführt wird, verwenden kann, so wird diese entsprechend für den Organismus zum Gebrauch umgewandelt. Wenn nicht, wird die Zelle nichts damit anfangen können und schlimmstenfalls sogar dadurch beschädigt.

Und genau so läuft es mit deiner Verdauung: Alles, was umgesetzt werden kann, wird in einer solchen Weise verdaut, dass der Körper einen Nutzen daraus ziehen kann, und der Rest wird wieder ausgeschieden. Oft wird nur 10-20% von dem, was man gegessen hat, wieder ausgeschieden und der Rest wird alles schön brav verwertet und umgesetzt.

Verstehst du jetzt? Du glaubst, eine Verstopfung zu haben, und dass deine Verdauung nicht funktioniert, dabei ist alles in bester Ordnung und deine Verdauung funktioniert einwandfrei und besser als du dachtest (genauso wie beim Stoffwechsel, es ist alles vollkommen in Ordnung).

Denn Verdauung gehört zum Stoffwechsel und ist die Vorstufe der Arbeit, welche von Nieren, Leber und zellularem Stoffwechsel geleistet wird. Wie schnell oder wie langsam dieser Vorgang ist, spielt keine Rolle, solange die Nahrung verwertbar ist.

Ja, du kannst die Verdauung ankurbeln, aber dies wird nichts an deinem Gewichtsverlust ändern. Auch hier gilt das Gegenteil: Hilfst du mit „verdauungsanregenden“ oder „ankurbelnden“ (künstlichen oder natürlichen) Mitteln nach, so kannst du deine Verdauung im schlimmsten Fall sogar daran hindern, alle nötigen Nahrungsstoffe aufzunehmen, die es braucht, um eine Gewichtsabnahme zu fördern. Der Körper braucht Fett, um Fett aufzuspalten. Wenn du durch frühzeitige Abfuhr den Körper daran hinderst, das Fett richtig zu verdauen, wirst du nicht abnehmen.

Darum erkennst du eine tatsächliche Verdauungsstörung an einer Gewichtszunahme und nicht wenn dein Gewicht stabil ist oder du sogar am Abnehmen bist.

Wenn du aufgrund einer Verstopfung am Zunehmen bist, solltest du einen Arzt aufsuchen. Aber ganz bestimmt wird es in erster Linie an der Nahrung und an mangelnder Flüssigkeit liegen. Wenn viel trinken nichts bewirkt, dann solltest du dich untersuchen lassen.

## **Wie lässt dich das Missverständnis von Stoffwechsel und Verdauung zunehmen?**

Nun, wir sind wieder beim trägen und langsamen Stoffwechsel, welcher angekurbelt werden soll.

Bei einer echten Verstopfung staut sich natürlich alles, was man isst und man nimmt zu. Blähungen, Gase und andere unangenehme Baucherweiterungen machen sich breit.

Was haben sich alle diese „Ernährungsberater“ und „Gurus“ ausgedacht, um dem entgegen zu wirken?

Das Zauberwort heisst „**Stoffwechselkur**“ in allen Variationen. **Beispiel: GANZHEITLICHE STOFFWECHSELKUR oder STOFFWECHSELKUR BALANCE oder STOFFWECHSEL PROGRAMM usw.**

Die Idee ist, so wenig wie möglich zu essen und nur die Nahrungsmittel zu essen, welche schnell und einfach „verdaulich“ sind. Wobei der Fokus nicht auf einer korrekten Aufnahme und Verwertung der Nahrung liegt, sondern darauf, dass sie ungehindert so schnell wie möglich wieder ausgeschieden wird. Fasten in jeglicher Form fällt auch unter diese Kategorie.

Und was noch nie jemand bemerkt hat ist, dass man von „schnell verdaulichen“ Lebensmitteln erst recht zunimmt. Nun, das hast du bestimmt schon festgestellt. Es ist dieses grosse FRAGEZEICHEN, welches du hast. Du hast einen perfekten regelmässigen Stuhlgang und trotzdem nimmst du stetig zu.

Welche Lebensmittel schnell „verdaulich“ sind, sprich welche schnell und in der gleichen Menge wieder ausgeschieden werden, habe ich bereits erwähnt. Obst, Salate, Wurstwaren, Kohlenhydrate wie Brot, Nudeln, ballaststoffreiche Nahrung, Schokolade, Süsswaren, Abnahme- und Sättigungsshakes, Suppen, süsses Gemüse wie Tomaten, Karotten, Rhabarber und so weiter.

Interessant, findest du nicht auch? Alles, was den Insulinspiegel steigen lässt, kommt am schnellsten wieder hinten raus.

Und der Witz an der ganzen Sache ist, dass die genannten Lebensmittel den Stoffwechsel ankurbeln sollen. Ja, da ist der grosse Irrtum. Ich wiederhole es: Der Stoffwechsel wird mit der „Verdauung“, sprich dem schnellen Loswerden der Nahrung verwechselt. Ankurbeln, ankurbeln, auf Hochtouren bringen, Turbomodus einschalten...ja, dein Stuhlgang läuft auf Hochtouren, nicht mehr und nicht weniger.

## Was kann der Körper verwerten und was nicht

Jetzt wo du Bescheid weisst, dass Abnehmen nichts mit dem zu tun hat, was ausgeschieden wird und welche Lebensmittel es betrifft, schauen wir uns an, warum das so ist und ausgerechnet diese Lebensmittel uns zunehmen lassen und einen Heisshunger auslösen.

Eines wissen wir bereits schon: Zu viele Kohlenhydrate, also Zucker, bewirken eine Zunahme und lösen Heisshunger aus. Aber jetzt schauen wir, wie der Heisshunger ausgelöst wird und uns einen Schaden zufügt. Hier zeige ich dir das Ganze einmal von einem anderen Blickwinkel.

Damit du die grenzenlose Unprofessionalität dieser Experten verstehst und du siehst, dass du ihnen nicht immer trauen kannst, will ich dir vorerst aufzeigen, was der grosse Dr. Pierre Dukan, der Abnahme-Guru schlechthin, über Verstopfung schreibt.

Achtung: Er hat zwar vieles für diese Diät beigetragen und nicht alles ist unwahr, was er schreibt. Der von ihm vertretenen Auffassung, dass Proteine vorteilhaft sind, stimme ich zu, aber der Rest lässt zu wünschen übrig. Er hat vermutlich nicht damit gerechnet, dass irgendjemand das, was nicht aufgeht und unwahr ist, feststellen könnte und aufdecken würde.

Denn eines musst du verstehen: Unter Ärzten herrscht eine Art Kodex, gemäss welchem man sich gegenseitig nicht bloss stellt. Wenn also etwas unwahr ist, schwärzt man sich gegenseitig nicht an und es bleibt unveröffentlicht.

Das erklärt auch, warum du nicht wissen kannst, wer Recht hat und wer nicht. Man beschränkt sich einfach darauf, die eigene These zu verbreiten und kümmert sich nicht darum, ob die Leute dann in eine Verwirrung geraten. Das ist ihnen offenbar egal.

Da ich kein Arzt bin und somit nicht an deren Kodex gebunden bin, kläre ich dich auf, ich muss auf niemanden Rücksicht nehmen. Da dieses Buch kostenlos ist, habe ich auch keine finanziellen Vorteile davon.

Also, über eines scheinen wir uns einig zu sein: Wasser ist das Hauptproblem bei einer Verstopfung. Aber Dr. Dukan ist hier NICHT KONSEQUENT. Er sagt zwar schon, dass Wasser die beste Waffe gegen Verstopfung ist, bleibt aber nicht dabei.

Ich zitiere:

***„Wenn Sie von Natur aus zu Verstopfung neigen und nicht genug trinken, werden Sie besonders stark unter diesem Symptom leiden.“***

Das ist einfach nicht wahr, niemand leidet von Natur aus an Verstopfung. Ausser, wenn er zu wenig trinkt. Das ist alles. Falls jemand schon 2 bis 3 Liter Wasser trinkt und trotzdem an Verstopfung leidet, dann war es einfach zu wenig, ausser es liegt eine Krankheit vor oder gewisse Funktionen können infolge einer Operation nicht mehr erfüllt werden.

Der Kot verhärtet sich nicht einfach so, weil „er“ oder dein Körper dazu neigt, ihn austrocknen zu lassen, um im Darm einen Stau zu verursachen. Er kann nur austrocknen und sich verhärten, wenn zu wenig Flüssigkeit zugeführt wird. Neigst du zu Verstopfung? Dann trinkst du zu wenig, das ist alles.

Wie wir schon gesehen haben, bedient sich der Körper am Wasser im Darm und trocknet daher den Speisebrei aus. Das ist alles!!! Warum lege ich Wert darauf, das zu betonen?

Weil ich nicht will, dass du denkst, es stimme etwas nicht mit deiner Verdauung und du dann zu falschen Mitteln greifst, um es in Ordnung zu bringen. Ich will nicht, dass du denkst, du hättest eine Veranlagung für Verstopfung, nur, weil du im Grunde nicht gerne oder zu wenig Wasser trinkst. Alles andere als Wasser ist leider ungesund. Wasser lässt keine Verstopfung zu und lässt dich sogar abnehmen.

Ok, schauen wir jetzt, warum die oben erwähnten Lebensmittel rasch „verdaut“ werden.

Ganz einfach, der Körper hat keine Verwendung dafür bzw. er kann das meiste davon nicht so umwandeln, dass es für den Organismus überhaupt einen Wert hat, weshalb er es wieder ausscheidet.

Esse zehn Äpfel und du wirst feststellen, dass das meiste „unzerkaut“ wieder hinten rauskommt. Esse eine Pizza und du wirst am nächsten Tag einen wunderbaren Stuhlgang haben, das meiste wird ausgeschieden. Trinke einen ballaststoffreichen Shake und du wirst eine schöne dicke Pappe in der Farbe des Shakes wieder loswerden.

Da diese Stoffe unverdaulich sind und hinten wieder rauskommen, gibt es dir ein Gefühl von guter Verdauung. Du freust dich, weil du dich von diesem Müll entledigen konntest, das schafft tatsächlich eine Erleichterung.

Da das Ganze aber nicht nahrhaft genug war, bekommst du Heißhunger. Wenn dummerweise eine Schokolade herumliegt, wird sie schnell weg sein. Du schimpfst mit dir selbst, weil du glaubst, keinen Durchhaltewillen zu haben.

Nein, du hast einfach Hunger. Und es scheint ein Verbrechen zu sein, Hunger zu haben. Dein Organismus - damit meine ich den gesamten Apparat (Herz, Lunge, Nieren, Leber, Gehirn, usw.) – ist ausgehungert und braucht dringend Nahrung. Würdest du einem Kind diese Nahrung enthalten? Nein, aber warum tust du dir das selbst an?

Das Problem liegt darin, dass diese Unterernährungssymptome am schnellsten mit Zucker behoben werden können. Es ist wie die erste Hilfe im Notfall. Die Wunde müsste genäht werden, aber es kommt nur ein Pflaster drauf. Da man uns aber nur beigebracht hat, Pflaster zu benutzen, werden wir nie heilen. Die Naht bleibt offen, bis die Infektion ausartet. Und in unserem Fall ist die Infektion das Übergewicht.

Kalorien zählen lässt deinen Körper aushungern. Schnell verdauliche Lebensmittel lassen deinen Körper ebenfalls aushungern. (Bald wirst du erfahren, wohin diese 4,5 Kilos verschwunden sind.)

Fasten, in welcher Form auch immer, folgt dem gleichen Muster. Kurzfristig schön und gut, längerfristig hilft nur noch Süßes. Verstehst du? Diese Hungersnot muss schnell in Ordnung gebracht werden. Du bist unterzuckert, also greifst du zu Zucker und Kohlenhydraten, du willst ja nicht tot umfallen.

Das Problem ist nur, dass du dabeibleibst, weil du keine nachhaltige Lösung hast. Du versuchst abzunehmen, fastest, lässt das Frühstück weg, isst nur wenig zu Mittag, abends nur ein Joghurt und am nächsten Tag hast du schon ein Problem. Wieder fasten, wieder wenig essen, wieder nur ein Stück Käse und...mitten in der Nacht wachst du auf und jetzt muss schnell Abhilfe geschaffen werden.

Schokolade, Brot (du brauchst Zucker), was auch immer herumliegt, isst du. Du denkst, „nur ein wenig“ und isst nur ein Stückchen Schokolade. Da du jedoch „gesündigt“ hast, denkst du...“na ja, jetzt spielt es auch keine Rolle mehr, gesündigt habe ich schon und es macht keinen Unterschied mehr ob ich die ganze Schokolade oder ein halbes Kilo Brot esse“ und verschiebst deine Diät auf morgen.

Am nächsten Tag isst du wieder kein Frühstück, jetzt willst du nachholen und weil du schon dran bist, isst du den ganzen Tag nur wenig Nüsse und am Abend hast du solch einen Hunger, dass du denkst: „Ich habe den ganzen Tag nichts gegessen, also darf ich jetzt eine Pizza essen.“ Siehst du, du kommst nicht aus diesem Teufelskreis hinaus.

Dann wieder ein schlechtes Gewissen, weil du denkst du seist nicht konsequent, hättest keinen Durchhaltewillen, du machst dich selbst zur Schnecke. Dabei bist du nur unterernährt durch falsche Nahrung.

Ballaststoffe wurden sogar eine Zeit lang als unverdaulich erklärt, weil man herausgefunden hatte, dass sie – abgesehen von einem Sättigungsgefühl - nicht wirklich zur Ernährung beitragen.

Pflaumen und andere natürliche Hilfsmittel, bis hin zu Abführmittel sind nur deshalb erfolgreich, weil sie solch ein Durcheinander im Magen und so viel Giftstoffe durch Verdauungssäfte und Säuren verursachen, dass der Körper diese so schnell wie möglich loswerden will. So natür-



lich wie diese Abführmittel auch sein mögen, der Körper hat keine Verwendung dafür und reizt den Verdauungstrakt in solch einer Weise, dass du endlich auf die Toilette kannst.

Sicherlich ist dies kurzfristig hilfreich, da spricht nichts dagegen, wenn du dich voll fühlst und das unangenehme Gefühl loswerden willst. Hier geht es nur darum zu verstehen, was dir guttut und was nicht. Alles, was schnell verdaulich ist, ist für den Körper Nahrung zweiter und dritter Wahl und wie du selbst weisst, kannst du davon weder abnehmen noch dein Gewicht behalten, geschweige denn dem Jo-Jo-Effekt entkommen.

## **Wo sind die 4,5 Kilos geblieben**

Wenn du nach dem Lesen der anfangs gestellten Frage gleich hierher gesprungen bist, lese bitte die vorhergehenden Kapitel, sonst wirst du hier nicht alles nachvollziehen können.

Jetzt wo wir aufgeklärt haben, welches die zweit- und drittklassigen Nahrungselemente sind, widmen wir uns dem Ferrari, dem Lamborghini, dem Mercedes usw. als die nahrhaftesten Lebensmittel und zeigen auf, warum diese den Anschein erwecken, eine Verstopfung zu verursachen, und warum man irrtümlich glaubt, diese seien schlecht für die Verdauung.

Achtung: Eiweiss kann tatsächlich zu einer Verstopfung führen (muss aber immer von einer Gewichtszunahme begleitet sein) oder den Stuhlgang verhärten und darum ist viel Wasser trinken immer noch die richtige und einzige Lösung.

Also, unter Eiweiss wird jede Art von Eiweiss verstanden (nicht nur Eier), von Sojabohnen über Nüsse, Milch, Joghurt usw. und nicht zuletzt Fleisch. Tierische Eiweisse und Fette sind der Ferrari unter diesen Eiweiss-Kategorien. Ich sage das ungerne, weil auch ich ein Herz für Tiere habe und es mir das Herz bricht, wenn ich ein Kalb sehe, das für das Schlachten gezüchtet wird.

Warum aber dieses Universum oder die Natur so brutal aufgebaut ist, ist eine andere Frage, deren Beantwortung nicht an mir liegt. Offenbar wurden die schwächeren Lebensformen nur deshalb geschaffen, um die stärkeren Lebensformen zu unterstützen. Das berühmte Öko-System. Fällt es aus dem Gleichgewicht, stirbt das Leben und damit auch die Menschen auf der Erde aus, inklusive Veganer und Rohkostesser.

Würden z.B. Milliarden von Menschen alles „Grüne“ und alle Früchte aufessen wollen, so gäbe es nicht genügend „Grünes“ und Obst für die Tierwelt. Eine Katastrophe. Der Mensch würde mit der Tierwelt um Nahrung konkurrieren, weil er ihr das Futter wegisst. Affen wären plötzlich der Feind, weil sie uns die Bananen wegfressen. Willkommen auf „Planet der Affen“. Die Tierwelt würde rebellieren.

Ich höre schon, wie die Vegetarier sagen „das ist nicht wahr!!!“. Ihre Theorien würden noch mehr denen gleichen, welche den Standpunkt vertreten, die Erde sei flach, um ihre Thesen zu rechtfertigen. Dabei braucht man nur zum bewölkten Himmel hoch zu schauen und man würde aufgrund der Wolkenlage eindeutig sehen können, dass die Wolken einer Rundung folgen. Andernfalls würde man nur eine einzige Wolke sehen, weil die anderen bei „Flachheit“ dahinter versteckt sein müssten.

Oh...wie schnell man vom Thema abkommen kann, nicht wahr?

Also gut, nimm ein Stück Brot, Nudeln, andere ballaststoffreiche Lebensmittel, wie Haferkleie, Cornflakes, Müslis usw. und stelle sie in einen Behälter mit Wasser. Diese werden das Wasser aufsaugen und zu einer Pappe werden. Man könnte sagen „wasserlöslich“. Nimm einen Salat und auch er wird mit der Zeit erschlaffen und einem fragilen Blatt Papier gleichen.

Bei einem Shake ist es offensichtlich, das Pulver verbindet sich sofort mit Wasser und verdickt zu einer Pappe. Diese Nahrung saugt im Magen und im Darm so viel Wasser auf, dass es beinahe unmöglich wird, dass der Nahrungsbrei austrocknen kann. Also keine Verstopfung, es flutscht anstrengungslos hinten raus...was für eine Wohltat.

Nimm hingegen Gemüse, ein Ei, Fleisch oder Fett und stelle es in einen Wasserbehälter. Jetzt fängt es dir an zu dämmern nicht wahr? Es bleibt intakt. Kein Wasser wird aufgesaugt. Es wird nicht zersetzt. Nicht wasserlöslich. Halte dich fest, das einzige, das - nebst Magensäuren - Proteine zersetzen kann, ist Zucker oder eben Fett, da Fett aus nichts anderem als einer verdichteten Masse von Zuckeralkoholen besteht. Darum Putenbrust in Butter braten.

Zu wenig Fett kann also auch die Ursache einer Verstopfung sein. Darum ist Rizinusöl so effektiv.

Zum Glück ist das so. Unsere Muskeln bestehen aus Eiweiss, überhaupt ist der Körper eine Konzentration von Eiweiss, sonst würden wir uns im Regen auflösen. Duschen wäre nicht möglich und ein warmes Bad schon gar nicht.

Reibe eine fettige Creme ein und deine Haut wird weicher. Reibe Wasser ein und es trocknet die Haut erst recht aus. Genauso ist es mit den Knochen. Diese bestehen nebst Eiweiss zur Hauptsache aus Kalk und Mineralien. Somit geschieht auch bei Knochen nichts, wenn sie mit Wasser in Berührung kommen, genau so wie beim Gemüse (allerdings nur bestimmte Gemüsesorten, wir kommen noch drauf).

Also ist der Körper kein Salat, keine Sojabohne und auch kein Obstgestell. Schon diese Tatsache zeigt, was der Mensch als Nahrung braucht.

Nun gut, wie du jetzt erkennen kannst ist Wasser also sehr wichtig, denn sonst könnte man von Eiweiss eine Verstopfung bekommen. Nochmals als Erinnerung: Es ist nur dann eine Verstopfung, wenn du zunimmst.

Was geschieht also mit Eiweiss und Fetten im Körper? Das meiste davon wird verdaut. Gemäss der vorher erwähnten Definition wird Eiweiss zersetzt und in einer solchen Art und Weise verstoffwechselt, dass es für den Aufbau und Aufrechterhaltung des Organismus zur Verfügung gestellt wird.

Von 500g Fleisch, Fisch oder Fett sind höchsten 10%-20% davon unverdaulich. Du wirst demzufolge knappe 50-100g wieder ausscheiden. Praktisch nichts. Darum musst du einige Tage warten bis sich genug angesammelt hat, um überhaupt einen Stuhlgang zu haben.

Wenn auch die Gründe dafür nicht nachzuvollziehen sind, ist unser Körper einer Abnutzung unterstellt, so dass laufend wieder neues „Körpermateriale“ aufgebaut werden muss. Bei Muskelverschleiss (was nichts Anderes als Eiweissverschleiss ist) muss der Körper die Muskeln wieder mit Eiweiss aufbauen. Genau so funktioniert es bei Knochen, Haut und inneren Organen wie Herz, Leber und Nieren. Diese Körperteile arbeiten den ganzen Tag ununterbrochen und das „Verschleissmaterial“ muss ersetzt werden.

Und dies klappt ganz bestimmt nicht mit einer Sojabohne, einer Frucht oder einem Salat. Leuchtet doch ein, oder? Wenn du also gedacht hast, zum Veganismus zu konvertieren, nur, weil du nicht abnehmen kannst, dann weisst du jetzt, dass du das lieber wieder vergessen solltest. Es ist nicht die Lösung für dein Problem.

Nun, jetzt kommen wir der Sache etwas näher und du wirst bald erfahren, wohin diese 4,5 Kilos verschwunden sind.

## **Warum verlierst du nur Fett und keine Muskeln mit der Powerdiät?**

Jetzt denkst du sicher, dass da etwas noch nicht ganz aufgehen kann. Ok, du weisst inzwischen, wohin diese 4,5 Kilos verlagert wurden, aber das sollte doch auch in einer Gewichtszunahme resultieren. 4,5 Kilos mehr Eiweiss oder nicht? Das geht aber gar nicht, denn der Verschleiss läuft ununterbrochen weiter. Du „verbrauchst“ 50 g Muskeln und ersetzt diese wieder mit 50 g Eiweiss. Also bleibt das auf der Waage angezeigte Gewicht stabil. Das ist der Grund, warum du mit der Powerdiät keine Muskelmasse verlierst. Es ist unmöglich. Bei der Beratung achte ich darauf, dass du nur überschüssiges Fett verlierst.

Daher ist die vorliegende Diät bzw. Nahrungsumstellung mit keiner anderen vergleichbar. Selbst diejenigen Diäten, welche Ähnlichkeiten aufweisen, können nicht mit dieser gleichgestellt werden.

Während du hier abnimmst, baust du gleichzeitig auf. Auf der Webseite findest du Videos von Diätteilnehmenden, welche von ihren gesundheitlichen Verbesserungen berichten. Für sie völlig unverständlich und unerklärlich.

Viele berichten von einer besseren Haut, nur deshalb, weil sie mit der richtigen Nahrung aufgebaut wurde. Schmerzlinderungen, nur, weil neue Baustoffe hinzugefügt wurden. Mehr Leistung und Energie, nur, weil durch die Nahrung alle Speicher aufgefüllt wurden. Mehr Wohlbefinden und zurückerlangte Sexualkraft, nur, weil die Hormonspeicher aufgebaut und mit Aminosäuren gefüllt wurden.

Nur so nebenbei: Veganer, Vegetarier und Rohkostesser sind Sexmuffel und verspüren kaum Lust auf Sex. Wenn ein Allesesser und ein Vegetarier zusammenkommen, werden diese wahrscheinlich keine glückliche Beziehung führen.

Nun gut, zusammengefasst besteht also die Kunst darin, genügend Wasser zu trinken, viel eiweißhaltige Nahrung zu sich zu nehmen, Fett nicht zu meiden, Kohlenhydrate in Form von Gemüse zu sich zu nehmen und man nimmt ab. Jedoch nur solange genügend Fett im Körper vorhanden ist. Mehr geht nicht, wie du gesehen hast. Und du wirst nur so viel Fett loswerden, wie dein Körper es für richtig hält.

## **Trennkost und Verdauung**

Diese Diät mag dir wie eine Art Trennkost Nahrungsphilosophie vorkommen, ist sie aber nicht. Der Verdauung zuliebe werden die Mahlzeiten einzeln gegessen, denn die Verdauung verarbeitet die Nahrung genau in der Reihenfolge, in der sie verspeist wird.

Was bedeutet das konkret? Nur wenn die einzelnen Lebensmittel unvermischt gegessen werden, können die jeweils richtigen Enzyme produziert werden und nur dann können diese auch optimal arbeiten, sprich zu einer gesunden Verdauung führen.

Das ist ein Grund, warum die Trennkost an Beliebtheit gewonnen hat und funktionaler ist als andere Nahrungsphilosophien. Doch die Trennkost berücksichtigt nicht wirklich die Reihenfolge bei der Nahrungsaufnahme, was auch zu Verdauungsproblemen führen kann.

Dies ist jedoch das letzte Übel, denn verdaut wird es ohnehin. Das Problem liegt in den Gasen, die dabei entstehen. Gase bedeuten Gift und Gift macht fett, weil es im Fettgewebe abgelagert werden muss.

Beispiel: Es ist korrekt, dass man Kohlenhydrate nicht zusammen mit Eiweiss essen sollte, wenn man eine bessere Verdauung herbeiführen möchte, aber es ist unkorrekt zu behaupten, man könne diese nicht zusammen essen.

Mit anderen Worten, wenn man Fleisch und Brot gleichzeitig isst, liegt es auf, weil es schwer verdaulich ist. Isst man aber zuerst nur das Brot allein und danach das Fleisch, merkt man nichts. Warum? Weil Stärke schneller verdaut wird als Eiweiss oder proteinhaltige Nahrung. Wie wir im vorhergehenden Kapitel gelernt haben, wird Eiweiss hauptsächlich als Ersatzbaustoff „verdaut“.

Im umgekehrten Fall, in welchem zuerst Fleisch oder Fisch und danach Brot gegessen wird, wird das Brot aufliegen, weil es länger warten muss, bis es für die Verdauung an die Reihe kommt. Die Verdauung wird so lange dauern, bis alles verwertet ist und dies kann ein Gefühl von Verstopfung herbeiführen, wo eigentlich gar keine ist.

Nach der Trennkost ist es ok, Salate und Eiweisse zusammen zu essen. In Wirklichkeit spielt es tatsächlich eine Rolle, in welcher Reihenfolge gegessen wird. Ein Biss Salat, Tomate oder Sellerie und ein Biss Fleisch, dann Gemüse, dann wieder Fleisch usw., werden ebenfalls aufliegen und das Sättigungsgefühl ist nur auf die Gase und die erschwerte Verdauung zurückzuführen.

Hier ein Beispiel, in welcher Reihenfolge man alles essen könnte, ohne die Verdauung zu behindern: Zuerst Wasser trinken, dann Früchte essen, später den Salat genießen, danach das Gemüse, dann Brot, Pasta, Pommes, Fisch, Käse und ganz am Schluss das Fleisch und danach wieder Wasser.

Nach ca. einer Stunde werden die Früchte, der Salat und das Gemüse schon verdaut sein und der Magen ist gerade dran, das Brot zu verdauen und nichts liegt auf.

Fängt man aber mit Pasta an, oder noch schlimmer mit dem Käse und dem Fleisch, so wird alles, was folgt, aufliegen und muss warten, bis es verdaut werden kann. Das Dessert wird dann das Fass zum Überlaufen bringen. Es kommt nicht von ungefähr, dass Vorspeisen gelegentlich aus Käsehäppchen, Brötchen, und Aufschnitt-Platten zusammengestellt werden. Man will bewusst eine Sättigung herbeiführen.

Ist dir schon aufgefallen, dass man nicht voll wird von der Vorspeise und sobald der erste Gang kommt, braucht man nur ein paar Bissen zu essen, um sich voll zu fühlen?

Und so können verträgliche Lebensmittel plötzlich unverträglich werden. Iss eine Gurke mit Salat nach der Hauptspeise und sie wird dir den ganzen Tag aufliegen. Nun denkst du, dass du Gurken nicht verträgst oder verdauen kannst. Du sagst, Gurken liegen mir auf, esse ich nicht.

Ja, sogar Allergien können nur auf die Unverträglichkeit infolge falscher Zusammenstellung zurückgeführt werden, denn alles verursacht biochemische Reaktionen, die weder erforscht noch vermutet wurden. Da ich nicht in der Lage bin es zu tun, so hoffe ich sehr, dass Fachleute und Labore sich dies zu Herzen nehmen, was bestimmt auch schon im Gang ist.

Ich selbst arbeite und bilde mich bereits schon bei solchen Fachleuten aus und bin auf der Suche nach noch mehr genialen Forschern. Was gerade im Gang ist, sind Menüs, die sogar Desserts beinhalten, die man selbst machen kann, die jedoch nicht fett machen, und ich bin auf gutem

Wege. Dies hier ist nur der Anfang. Folge mir und du wirst es nicht bereuen. Jetzt weißt du, warum ein Stück Kuchen sättigt und aufliegt. Es ist ein buntes Gemisch von Früchten, Stärke und Proteinen. Es ist nur wegen der Zusammensetzung und der dadurch entstehenden schweren Verdaulichkeit eine „Kalorienbombe“ und nicht wegen der Kalorien.

## **Fett für die Verbrennung freisetzen, ein Witz**

Kürzlich habe ich diese Schlagzeile gelesen: Fett für die Verbrennung freisetzen. „Studien haben bewiesen, dass...“ Klingt unheimlich gut und wichtig.

Die Frage ist: „Was für Studien, von wem?“ Was und wem wurde etwas bewiesen? Welche falschen Theorien wurden aufgedeckt und das Gegenteil bewiesen?

Wie soll das gehen, „Fett freizusetzen“, freisetzen wovon? Und zu welcher Verbrennungsanlage im Körper soll es zur Verbrennung gebracht werden?

Hat diese Studie auch herausgefunden auf welche Temperatur der Ofen vorgeheizt werden soll? Wohin verschwindet der Rauch? Ist es danach Kohle? Und was geschieht mit dieser Kohle? Riecht es verbrannt? Das Ganze ist viel einfacher.

Das Fett wird nirgends transportiert. Es bleibt dort wo er ist. Enzyme spalten das Fett in kleine Teilchen auf und werden durch den Urin ausgeschieden. Das wurde belegt und kann nachgewiesen werden. Bringt man den Urin zur Untersuchung, so wird man dort das Fett finden. Hast du nicht auch schon einen ölartigen Film im Urin festgestellt? Wenn nicht, achte darauf, so kannst du dir die Laborkosten und Studien ersparen. Und interessant ist, dass dies mit Wasser statt Feuer geschieht.



## Die meisten Diäten bewirken den Jo-Jo- Effekt

Aus Erfahrung kennst du das besonders von den Shakes. Eine Art Blähung tritt ein, es sind diese berühmten Giftgase, die man vor dem Stuhlgang riechen kann. Das Völlegefühl vom Gas stammt vom Gärungsprozess, der Alkohol entstehen lässt. Alkohol entspricht Gift und wir wissen bereits schon, wie der Körper mit Gift umgeht. Hat man Pommes und Früchte gegessen, könnte man einen Führerschein-Entzug riskieren, weil im Körper einen erhöhten Alkoholspiegel gefunden werden könnte.

Diese Gase lassen dich anfänglich nichts anderes essen und du nimmst daher schnell 2 – 3Kilo ab. Dann kommt ein Stopp, du naschst hier und da etwas, weil dieser Shake zu wenig nahrhaft ist und du nimmst gleich wieder zu. Wenn das geschieht, sagt man dir, du sollst mehr Wasser trinken und Sport treiben, wenn du abnehmen willst. Denn Sport spielt, wie auf der Packung steht, eine wichtige Rolle.

Zum Teufel mit diesem Bla, Bla, Bla. Die Wahrheit ist, dass sie nichts von den biochemischen Reaktionen wissen und laufend neue Theorien erfinden müssen, um etwas darüber hinweg zu erklären. Machst du dann Sport und du verlierst kein Gewicht, so sind es angeblich die Muskeln, die an Gewicht gewonnen haben.

Eine Ausrede hat man immer parat und vor allem liegt es an dir. Und da haben wir diesen wichtigen Fitnesstrainer, der dir alles Mögliche darüber erzählt.

Er verkauft dir das neue Abo und gleich eine Packung Eiweiss dazu. Er selbst brauche es auch und die Resultate lassen sich doch sehen oder? Ja das stimmt, geiler Körper, kein Gramm Fett, eine starke Brust und ein Po zum Reinbeissen. DAS WILL ICH AUCH?!

Was er aber wirklich alles isst und wieviel (denn er zählt die Kalorien auch nicht) das weiss nur er, sonst kann er die genügende Menge an Energie, die er für sein Training braucht nicht aufbringen. Das sagt er nicht.

Und wenn, dann kann man das nicht vergleichen. Er ist ein professioneller Trainer der mehr trainieren muss, deshalb gelten für dich nicht die gleichen Regeln. Was er so nebenbei noch für „harmlose natürliche“ Zusatzstoffe schluckt, die die Muskeln aufblasen, verschweigt er dir auch. Und dass er täglich, manchmal sogar mehrmals am Tag trainiert und das schon seit Jahren, zieht er auch nicht wirklich in Erwägung.

Wenn du ihn fragst wie er das gemacht hat, dann wird er erhaben und wichtig erklären, dass für so was viel intensives Training und viel Zeit investiert werden muss. Aber gleichzeitig verspricht er dir eine tolle Figur welche dauerhaft in wenigen Wochen erreicht werden kann.

Es gibt da solche Typen die im Netz zu sehen sind. Wie sie selbst sagen, haben sie eine sportliche Karriere hinter sich und treiben seit Jahren immer noch Sport. Sie ziehen ihr engstes T-Shirt an, damit die Muckis erst recht zur Geltung kommen und treten für die eigene Wunderdiät als Beispiel auf.

Männer wollen sein wie er und Frauen fühlen sich von ihm angezogen und denken, der wisse wovon er spricht. Der erste Schritt zum Verkauf wurde erledigt.

Lenke jedoch einmal deine Aufmerksamkeit von den Muskeln und der tollen Figur weg. Streiche sie förmlich aus deinem Gedächtnis, komme in die Gegenwart und konzentriere dich nur auf die Gesichter solcher Leute.

Die einen mögen besser ausschauen als andere, jedoch haben sie alle etwas Gemeinsames. Eine Art angespanntes, hartes und „verzogenes“ Gesicht. Achte dich genau, das Gesicht ist wie durch Falten „gezeichnet“. Es ist nicht das Fett das im Gesicht fehlt, es ist auch nicht der Sport den sie treiben; Sport ist gesund. Es ist die falsche Nahrung und die Shakes. Es sind die gleichen Shakes, welche sie dir und allen anderen empfehlen. Ihr „Sonnengesicht“ kann das nicht überdecken.

Wenn das nicht hilft, läuft das Geschäft weiter. Andere Pulvershakes, neue Pläne und Kapseln, mit Rückgaberechtgarantie, wohlverstanden.

Statistisch gesehen machen weit über 50% der Leute diese Garantie nicht geltend. Dazu sind die Preise trotz des Discounts so unverschämt hoch, dass sie von den „Gutgläubigen“ mehr als abgedeckt wurden.

Was auch immer, vorerst verkaufen sie alle das Gleiche. Einen Ernährungsplan gekoppelt mit Sport oder sonstigen Bewegungsübungen. Sie wissen viel über Hormone aber nichts über die Circadiane Rhythmik, geschweige denn über Enzyme. Das Alter wird dabei nicht berücksichtigt. Ich habe nichts gegen Fitnessstrainer, sie sind Profis, wenn es um Fitness und Muskelaufbau geht, aber leider verwechseln sie diese Wissenschaft mit Diäten.

## **Diätpillen**

Hast du dir schon mal eine solche Kapsel oder Pille angeschaut? Es gibt sie ab 30 bis 100 Milligramm pro Kapsel, in 30er, 60er oder 100er Packungen. Nehmen wir einen mittleren Wert. 50 mg, leichter als eine Feder, in 50er Packungen. Weisen wir dem einen psychologisch gut verdaubaren Wert, 49.- Euro zu. Eine solche Kapsel kostet dich rund 50 Cents.

Dreimal am Tag 1.50 Euro. Gold und Silber sind noch preiswerter.

Die Kapseln werden wie Möbel verkauft, immer mit dem Sonderrabatt.

Statt 250.- Euro nur 125.- Euro, du sparst 50% und schluckst 3.75 am Tag.

Reine Ascorbinsäuren (Vitamin C) in Dosen kosten im Handel unter 20 Euro pro halbes Kilo. Rechne selbst, wie viele Kapseln du daraus machst

und was für eine Gewinnspanne darauf liegt. Kalzium und Magnesiumpulver genauso.

Und wenn du schaust, was diese Kapseln enthalten, sind es mehr oder weniger immer die gleichen Inhaltsstoffe die zugelassen sind. Und es ist immer nur das zugelassen, was nicht schädlich ist und in einer solchen Menge, dass es der guten „Gesundheit“ zuliebe nichts Gutes ausrichten oder bewirken kann.

Oder hast du wirklich geglaubt, dass man Mengen zulassen würde, die tatsächlich etwas bewirken können, wenn sie nicht unter Aufsicht und Kontrolle der Pharmaindustrie und anderer Grosskonzerne stehen?

Teilweise beinhalten sie einfach irgendwelche unschädlichen Sulfate, Chlor (Bleichmittel), Natrium (Salze), Kalzium, Magnesium, Vitamin C und die Extrakte von denen die Rede ist. Irgendeine exotische Pflanze oder Frucht und das war's.

Aber jetzt kommt der Hammer, ES IST EIN KONZENTRAT! Diese lumpigen 50 mg ersetzen 4 Eier, 5 Zitronen, 1 kg Brokkoli und 10 exotische Pflanzenfrüchte. Damit rechtfertigen sie den hohen Preis. Und das Verrückte ist, dass sie selbst glauben, was sie da erzählen. Und sie kümmern sich überhaupt nicht darum, was es wirklich bewirkt und ob es wahr ist, was sie da sagen. Warum sind sie sich dessen nicht bewusst? Weil die Aufmerksamkeit ausschliesslich nur auf dem Geld liegt.

Und wenn die Kapseln dir nicht geholfen haben, so liegt es an dir, deiner Genetik und daran, dass du keinen Sport treibst.

Dass diese Dinger nichts wert sind, sieht man daran wie sie dir nachgeschmissen werden. Kaufst du eine Dose, erhältst du 50% Rabatt Kaufst du 2 Dosen so hast du 50% plus 1 gratis. Kaufst du 3 Dosen, so schmeissen sie dir gleich 5 Dosen gratis hinterher. Man bezahlt dich beinahe, um ihr eigenes Lager aufzuräumen. Und sie verdienen immer noch daran. Also wie viel Wert haben diese Dinger überhaupt noch? Was geben sie uns da wirklich zum Schlucken?

## **Wissenschaft hat keine Konkurrenz**

Es mag vielleicht scheinen, als ob ich einfach so über die Konkurrenz herziehe. Das geht nicht, denn echte Wissenschaft und Naturgesetze fürchten keine Konkurrenz. Schon nur deshalb, weil jeder früher oder später selbst herausfinden wird, dass die Sonne untergehen wird. Egal was gesagt wurde, die Erde dreht sich weiterhin, trotz aller gegenteiligen Theorien.

Ehrlich gesagt geht es mir hier nicht einmal darum dich darüber zu informieren, sondern vielmehr, dass ich endlich diese Steinchen aus dem Schuh loswerden konnte. Und weil es mich fuchst, nicht nur deshalb, weil sie mir unnötig Geld aus der Tasche gezogen haben, sondern weil man mich zum Narren gehalten hat und ich so dumm war, diesen Scharlatanen mein Vertrauen zu schenken. Wie sagt man so schön: „selber schuld!“

## **Der Körper ist auf Sparflamme, noch ein Witz**

Der Körper ist auf Sparflamme. Das ist unmöglich, der Organismus läuft 24 Std. am Tag, sonst wäre man tot. Diese Abnahmestopps, wie oben erwähnt, werden mit „der Körper ist auf Sparflamme“ gerechtfertigt. Was passiert, ist, dass wenn man hungert, oder sich einseitig ernährt, wie z.B. mit Shakes oder anderen „kalorienarmen Diäten“, der Körper sich aus allen Fasern, Muskeln, Fett und Knochen, jede Zuckerreserve holen muss, um das Gehirn zu versorgen.

Was hat man sich aber angetan? Man hat den Körper auf den Jo-Jo-Effekt vorprogrammiert. Wie denn? Folgendermassen: Vorerst hat man eine neue Enzymabhängigkeit geschaffen, das Hormonungleichgewicht noch mehr durcheinandergebracht und die alte Enzymabhängigkeit wurde nicht in Ordnung gebracht.

Man hat einen Degenerations-Mechanismus in Gang gesetzt. Nach zwei Tagen hat man bereits schon eine Enzymabhängigkeit hervorgerufen. Man nimmt nicht mehr ab. Das kennst du, noch bis vor kurzem hast du mit

bestimmten Lebensmitteln abgenommen und plötzlich klappt das nicht mehr und du verstehst nicht warum. Aber du bist hartnäckig, du gibst nicht auf, du fährst fort das Gleiche zu essen und vor allem immer weniger. Die Pfunde müssen weg. Du schaffst es vielleicht oder vielleicht auch nicht. Nehmen wir an, du hast 5 oder 6 Kilo abgenommen. Es ist Wochenende und du willst dich jetzt mit deiner Lieblingsmahlzeit belohnen. (Das wird oft empfohlen bei Diäten, ist aber der Todesstoss).

Du isst dein Lieblingsgericht mit deinen Lieblingszutaten, hast ein klein wenig ein schlechtes Gewissen dabei, aber die Belohnung muss sein. Am nächsten Morgen kommst du nicht aus dem Staunen. Obwohl du so viel gegessen hast, wiegst du sogar 500 g weniger. Was ist genau geschehen? Du hattest angefangen deine Enzymabhängigkeit in Ordnung zu bringen und genau diese Abwechslung am Wochenende hat dazu beigetragen.

Du hast die Enzyme überlistet, sie waren nicht mehr auf diese Schocknahrung vorbereitet, alles was Gott verboten hat, eine richtige "Kalorienbombe". (Und genau hier fällt diese Kalorientheorie nochmals um.) Bleib aufmerksam bitte! Da die Verdauungsenzyme nicht darauf vorbereitet waren, wurde sie langsam verdaut. Dein Zuckerspiegel stieg nicht und wenig Insulin war nötig, also hast du sogar abgenommen, Kalorien hin oder her.

Pass auf, auch wenn du dir bis jetzt nichts merken konntest, das hier musst du dir unbedingt merken: Nachdem du dich mit deinem Liebessessen vollgestopft hast und nichts geschehen ist, jubelst du. Du glaubst, dass du dich ein wenig gehen lassen kannst und dass ein weiterer Hamburger mit Pommes, Mayo, Ketchup und Barbecue-Sauce dich nicht zunehmen lässt. Also am nächsten Tag gleich nochmals. Hurra?! Nur 100 g mehr, dabei hast du mindestens sechs- bis achthundert Gramm gegessen und praktisch nichts zugenommen.

Jetzt lässt du dich erst recht gehen. Wenn auch in Massen fängst du an, in die alten Gewohnheiten zurückzukehren. Nach zwei Tagen waren deine Enzyme, die noch nicht wirklich gehandhabt waren, wieder abhängig. Jetzt

reicht nur ein halber Hamburger, diesmal sogar ohne Pommes, „nur“ mit Salat, und am nächsten Morgen zeigt dir die Waage 1.2 Kilo mehr an.

Du kannst es nicht verstehen, weniger essen und zunehmen? Bis gestern hast du sogar damit abgenommen. Das macht doch gar keinen Sinn?! Nun schreibst du es dem zu, dass du noch keinen Stuhlgang hattest. In der Zwischenzeit sind trotz Stuhlgang und eiserner Diät, - friss nicht die Hälfte sondern nur einen Drittel - 2 Wochen vergangen und du wiegst jetzt 6 Kilo mehr.

Schön und gut, wirst du sagen, gibt's denn da überhaupt eine Lösung? Ja, es gibt sie, hab Geduld. Die Lösung ist für dich, das Richtige zu essen und für mich Arbeit. Aber später mehr.

## **Schwangerschaft**

Das ist nicht mein Gebiet. Wie gesagt, ich bin kein Arzt und kann nicht wirklich viel dazu sagen. Was jedoch die Enzymabhängigkeit betrifft, so gelten hier die gleichen Gesetze auch für schwangere Frauen. Insbesondere in der Schwangerschaft hat man den Drang, immer das Gleiche zu essen. Daher ist eine abwechslungsreiche Diät bzw. Ernährung erst recht angesagt, wenn man nicht zunehmen will.

Intelligente Frauen tun das, nehmen während der Schwangerschaft nicht im Übermass zu und verlieren ihre Pfunde nach der Entbindung, wie wenn nichts gewesen wäre. Es gibt Frauen, die vor der Schwangerschaft übergewichtig waren, aber als sie schwanger wurden, hat ihr Verantwortungsbewusstsein sie dazu gezwungen, ihre Ernährung umzustellen und sie nahmen nach der Geburt ab. Aus einem „Zufall“ heraus haben sie ihre Enzymabhängigkeit gelöst und trotz der Schwangerschaft die Hormone ins Gleichgewicht gebracht.

Man kann also diese Diät (immer unter ärztlicher Aufsicht, die ohnehin sein sollte) bedenkenlos führen. Nichts im Menüplan fehlt; es werden über

200 verschiedene Lebensmittel in den verschiedensten Variationen zusammengestellt - von Früchten, Obst, und Eiweissen bis hin zu Kohlenhydraten ist alles enthalten. Im Gegenteil fordere ich alle heraus zu prüfen, ob auch sie sich so

abwechslungsreich ernähren wie die vorliegende Diät es vorsieht. Und dies ohne Gramm oder Kalorien zählen, womit eine Unterernährung schon im Vorherein ausgeschlossen ist.

Auch nach der Schwangerschaft kann man mit dieser Methode die überflüssigen Pfunde innert kürzester Zeit wieder loswerden.

Denk daran, der Körper selbst ist fürs Idealgewicht programmiert. Gib ihm das Richtige und er erledigt den Rest von selbst.

## **Wasser**

Wasser verzeiht uns eine Menge Sünden. Alkohol und andere Giftstoffe werden einfacher weggeschwemmt. Übrigens, hast du gewusst, dass Wassermangel die häufigste Ursache von Kopfschmerzen ist?

Nach Kaffee oder übermässigem Alkoholgenuss empfiehlt man, viel Wasser zu trinken, weil der Körper ausgetrocknet oder entwässert wird. Aber warum wird er ausgetrocknet? Wie soll das möglich sein, man hat doch Flüssigkeit zu sich genommen.

Die Wahrheit ist, dass alle Süssgetränke, sowie auch zu viel Salz, Wasser entziehen. Die Betonung liegt auf „zu viel Salz“, denn Salz kann gelegentlich auch eine Lösung gegen Kopfschmerzen sein, ich komme gleich darauf zurück.

Unser Körper ist eigentlich eine perfekte Maschine, die von Natur aus alles selbst erledigt, wenn wir ihm die Möglichkeit dazu geben. Wenn zu viel Gift im Organismus im Umlauf ist, entledigt sich der Körper dessen



dadurch, dass er es mit den eigenen Wasserreserven tut. Da wir jedoch weder ein Kamel noch Dromedar sind, sind unsere Wasserreserven beschränkt, wie wir noch sehen werden weiter hinten in diesem Buch.

Im Gehirn befindet sich die letzte Wasserreserve. Der Körper versorgt es auch immer als erstes, wenn man Flüssigkeiten zu sich nimmt. Die Glukose die es braucht, wird auch dank Flüssigkeiten zum Gehirn transportiert. Nun gut, befindet sich zu viel Gift im Körper, wie etwa Zucker, Salz, Alkohol, Tee oder Kaffee, so schwemmt er es mit Wasser hinaus.

Hat er kein Wasser mehr zur Verfügung, so muss er auf die letzte Wasserreserve zurückgreifen, die sich im Gehirn befindet. Und jetzt schalten sich die Kopfschmerzen ein. Das ist auch die Erklärung für den Kater am Morgen danach.

Wasser scheint also eine wichtige Prävention gegen Hirntumore und andere Krebskrankheiten zu sein, unter anderem auch gegen Darmgeschwüre. Die Wissenschaft ist sich offenbar noch nicht ganz einig, was die wirklichen Ursachen von Krebs sind, doch in diesem Punkt sind sich alle einig. Manche behaupten, dass, wenn der Mensch präventiv viel Wasser trinken würde, angehende Tumore niemals ausbrechen würden. Unabhängig von einer Diät ist Wasser so wichtig, dass ich im nächsten Buch noch mehr darauf eingehen werde.

Ich muss zugestehen, dass ich zu der Sorte Mensch gehöre, der in dieser Beziehung nicht sehr diszipliniert ist. Ich bin Kaffeesüchtig und arbeite daran, es zu ändern. Ich hasse es, viel zu trinken, weil ich bei meiner Arbeit oft von der vollen Blase und Gang unterbrochen werde. Und deshalb muss auch ich mich immer wieder dazu zwingen, Wasser zu trinken.

Als Trick, mich selbst zu überlisten, lasse ich überall Wasserflaschen herumstehen, die mich daran erinnern zu trinken. Auf meiner Toilette befindet sich auch immer eine Flasche, die mich gleich nochmals daran erinnert einen Schluck nach dem Wasser lösen nehmen lässt.

Wenn du in die gleiche Kategorie fällst wie ich, so könnte das auch ein Trick für dich sein.

## **Die 30/70% Regel**

Heisst das nie wieder Kuchen essen? Oh nein, seit ich abgenommen habe, habe ich mir eine 30/70% Regel pro Woche aufgestellt. Das heisst ich darf an 2 Tagen pro Woche sündigen und alles das essen was ich gerade will und breche alle Regeln von denen hier die Rede ist. Wobei es interessant ist, dass ich diese 30% selten erreiche, denn ich habe so viele Abhängigkeiten in Ordnung gebracht, dass ich mich lieber an meine gesunde Nahrungsweise halte als nicht. Du wirst sehen, es macht richtig Spass, anders als gewohnt zu essen.

Meine persönliche Meinung dazu ist, dass auch ich gerne sehr alt werden will. Da ich ohnehin eines Tages sterben werde, so gebe ich gerne 5 Jahre meines Lebens hin, wenn ich dafür mein Leben voll ausleben konnte. Daher erlaube ich mir auch zwischendurch etwas zu essen, dass nicht unbedingt gesund ist. Denn länger leben und sich dafür quälen ist auch kein Leben. Und darum habe ich für mich persönlich diese 30/70% Regel aufgestellt. Du kannst für dich deine eigenen Regeln aufstellen. Einmal die Woche sündigen und die restlichen 6 Tage nur gesund.

Doch dafür werde ich die Phase 2 entwickeln wo dir helfen wird deine eigenen Regeln auf zu stellen. Kann sein, dass zu dem Zeitpunkt wo du dieses Buch liest, die Phase2 in der Zwischenzeit zur verfügung steht.

Ein Arzt der sich nur nach der Blutgruppendiät richtet, hat einmal gesagt, dass nicht das lange Leben massgebend ist, sondern wie die gelebten Jahre in Gesundheit gelebt wurden. Ich füge mich dem an und erweitere diese Aussage mit: „Genussvoll und in Gesundheit...“

Ok, zurück zu unserer Diät. Bei dieser Diät umgehen wir in der Abnehmphase alles was dick machen könnte und essen nur einzelne Lebens-

mittel. Das ist ein weiterer Trick, warum man so schnell abnehmen kann. Ich will jetzt dieses Kapitel mit einem Bonus beenden was einen flachen Bauch betrifft.

Mit der Zeit wird die Bauchmuskulatur schlaff und wird von den inneren Organen nach aussen gedrückt. Ziehe deinen Bauch ein und absolviere Rumpfübungen. Du kannst auch im Büro, vor dem TV oder beim Autofahren mit deinen Bauchmuskeln spielen indem du sie einziehst und loslässt, einziehst, loslässt. Dann einziehen, für einige Sekunden zurückhalten und wieder loslassen. Wenn du das jeden Tag tust, werden sich die Resultate zeigen. Das machst du mehrmals täglich einige Minuten lang. Wenn du es locker 5 bis 10 Minuten lang tun kannst, so hast du bereits schon einen flachen Bauch erreicht.

## **Wasser und Ödeme**

Ödeme sind Wassereinlagerungen im Gewebe. Wir sind wieder bei den Hormonen. Die Nahrung ist das Benzin für die Hormone. Und nur die Nahrung oder der Mangel an Nahrung reguliert und unterstützt die Hormon Produktion.

Und eine von vielen Ursachen für Ödeme, wohlverstanden nicht die einzige, ist Eiweissmangel. Also, wenn du gerne Fleisch, Fisch und Eier isst, dann bist du auf der sicheren Seite und tust nichts Verkehrtes wie andere dich glauben lassen wollen.

Bist du kein Fan von Fleisch und Fisch, einfach nur deshalb, weil du es nicht gerne hast, so zwing dich gelegentlich ein wenig dazu oder suche dir andere Proteinquellen.

Ich selbst hasse Fenchel, Spinat, Rucola und Spargeln. Man kann mich damit jagen. Ich halte meine Nase zu und esse die genannten Gemüse trotzdem gelegentlich, weil es mir hilft. Es bringt mich nicht um und seit ich diese Lebensmittel nicht mehr meide, fange ich an sie mehr zu mögen.

Spargeln kann ich inzwischen ziemlich normal geniessen, ohne die Nase rümpfen zu müssen.

Zurück zu den Wassereinlagerungen. Oft hört man, dass, wenn man abnimmt, es anfänglich nur Flüssigkeit ist. Irgend jemand muss das einmal gesagt haben und alle plappern es inzwischen einfach nach, ohne zu wissen was sie da sagen.

Ein Ödem ist eine Krankheit wie Schnupfen. Wenn man also diese Krankheit (Ödem) nicht hat, ist es falsch zu sagen, man hätte beim Abnehmen nur Wasser verloren. Es ist wie jemandem zu sagen, er hätte sich von seinem Schnupfen erholt, wenn er von vorneherein gar keinen Schnupfen hatte.

Egal welche Diät du machst, wenn du 2 Kilo verloren hast, dann hast du 2 Kilo Speck verloren.

Beispiel: Jemand isst zum Frühstück Brot, Eier, Schinken und nebst dem

Kaffee trinkt er ein Glas Orangensaft. Zum Mittagessen isst er einen Hamburger begleitet von einem Salat und trinkt eine Cola oder ein Bier. Zum Abendessen isst er einen Braten mit Sauce und als Beilage Nudeln.

Diese Person hat weder zu- noch abgenommen noch hat sie Flüssigkeiten verloren.

Ist jemand auf Diät, so isst er zum Frühstück hauptsächlich Früchte (Wasser), zum Mittagessen Salat, Gemüse (Wasser) und Puten Brust. Zum Abendessen Magerjoghurt und wieder Früchte. Also nimmt diese Person hauptsächlich Wasser zu sich, denn statt Cola, Bier oder Wein hat sie sogar viel Mineralwasser getrunken. Wiegt diese Person ein Kilo weniger so sagt man: „Du hast nur Wasser verloren!“

Dämlich, findest du nicht auch? Du brauchst also nur zu sagen du hättest abgenommen und schon hörst du diesen Standard Spruch: „Ja das ist normal, du hast nur Wasser verloren.“

In meiner Menüzusammenstellung isst du zum Frühstück Beerenobst mit Schlagrahm (Wasser), zum Mittagessen Pouletschenkel und zum Abendessen Fenchel und nebenbei trinkst du einen Liter Wasser. Du verlierst 1 Kilo und man sagt, du hast nur Wasser verloren.

Macht das einen Sinn? Woher kommt dieser Schwachsinn? Erstens, aus der Ignoranz dieser Mächtigen. Zweitens, weil es irgendwo gehört wurde und man sich nicht die Mühe gemacht hat zu überprüfen ob es wahr ist und drittens, wegen des Jo-Jo-Effekts.

Da herkömmliche Diäten nicht funktionieren, nimmt man ab und weil die Hormone nicht berücksichtigt wurden, tritt meistens nach 2 bis 4 Tagen ein Stopp ein. Also müssen diese „Experten“ eine plausible Erklärung dafür finden. Es war nur Flüssigkeitsverlust.

Dann kommen die ganz Schlaunen und füllen sich damit den Mund und sagen ganz wichtig: „Jeder weiss, dass man am Anfang nur Wasser verliert“.

Was ist mit „jeder“ gemeint? Alle die, die diese Information aufgenommen haben und geglaubt haben und weitererzählen, das ist „jeder“ Die ganze „WELT“. Also muss es wahr sein.

Hier siehst du wie ein falsches, dummes Gerücht plötzlich zu einer universellen Wahrheit wird. Ganz ehrlich, auch ich gehörte dazu, ich war kein bisschen intelligenter als du, ja vielleicht noch ignoranter. Aber als ich der Sache nachging warum ich nicht abnehmen konnte, durfte ich nicht mehr alles nur dem Zufall überlassen. Und vor allem sagte ich mir: „das habe ich alles schon gehört und es funktioniert nicht, also muss es nicht wahr sein“. Gleichermassen ist es mit den Kalorien geschehen.

Nun gut, wo waren diese 2 Kilo oder Liter Wasser, die man verloren hat?

Im Blut, 2 Liter weniger Blut? Wohl kaum. In den Knochen? Sehnen? Haut? Im Fettgewebe noch weniger, denn Fett lässt sich nicht mit Wasser verheiraten. Im Bauch, also Darm? Das könnte eine Erklärung sein, da wir jedoch dieses Wasser mit anderem Wasser ersetzt haben kann es auch nicht sein. Also gut, mach dir selbst deine Gedanken über diesen Witz und freue dich darüber, wenn du 2 Kilo verloren hast. Du hast tatsächlich Speck verloren.

Ich höre den „Experten“ jetzt schon, wie er sagt, dass ich hier daneben bin und wie er mich herausfordert ihm zu erklären, woher dann das Wasser beim Schwitzen kommt. Einem „Experten“ würde ich antworten:

„Mach deine Hausaufgaben und finde es selbst heraus!“

Dir erkläre ich es jedoch gerne, denn du sollst nicht mehr auf Phantomtheorien reinfallen. Der genaue Wasseranteil des Körpers hängt von einer Reihe von Faktoren ab, zu denen Geschlecht, Lebensalter, Körpermasse und der Körperfettanteil gehören.

Je mehr Fettgewebe der Körper eines Menschen enthält, desto niedriger ist sein Wasseranteil. Also hier wird klar, je mehr Fett desto weniger Wasser. Wenn jemand also übergewichtig ist, so könnte er, hypothetisch, weniger Wasser verlieren als jemand der nicht übergewichtig ist. Und wieder kommt diese Theorie vom „du hast nur Wasser verloren“ ins Wanken.

Kleinkinder haben einen geringeren Anteil an Körperfett und Knochenmasse und bestehen daher zu 70% aus Wasser.

Ein junger erwachsener Mann, besteht aus etwa 60% aus Wasser gegenüber 50% bei einer jungen Frau, da der weibliche Körper typischerweise mehr Körperfett und weniger Muskelmasse als der männliche besitzt.

Wiederum kann also eine Frau weniger Wasser verlieren als ein Mann. In späteren Jahren sinkt der Wasseranteil bei beiden Geschlechtern auf unter 50 Prozent, so dass alte Menschen eher von Austrocknung bedroht sind. Demzufolge kann jemand der im hohen Alter abnimmt, noch weniger Wasser verlieren. Was verliert er dann beim Abnehmen? Die Antwort kennst du. Fett!

Also hängt dein körperlicher Wasseranteil von deinem Geschlecht und Alter ab und nicht vom Abnehmen. Wenn du 2 oder mehr Liter dieser Körperflüssigkeit innerhalb weniger Tagen verlieren würdest, so wärst du in einem ganz schlechten Zustand. „TODKRANK, IM WAHRSTEN SINNE DES WORTES!“

Es bleibt immer noch die Frage offen woher dieses Wasser beim Schwitzen kommt, wie in etwa bei sportlichen Aktivitäten. Man höre und staune, von den Schweißdrüsen. Logisch wirst du sagen.

Ja schon, für dich ist es jetzt logisch, aber für diese Ernährungs- und Fitnessgurus nicht. Die Schweißdrüsen – es gibt in etwa zwischen 1500 und 2000 davon und je nach Körperregion können sie bis zu 5 Millimeter gross sein - können bis zu 2 Liter Wasser speichern. Dieses Wasser durch sportliche Aktivität zu verlieren, bedeutet nicht 2 Kilo an Fett abgenommen zu haben, und schon gar nicht Fett „verbrannt“ zu haben. Denn das erste was dein Körper macht, ist, diese Drüsen wieder aufzufüllen und er holt sich diese Flüssigkeit aus dem Wasser und der Nahrung wieder zurück.

Einen Tag später wiegst du wieder genau gleich viel. Also, man kann es drehen und wenden wie man will, egal was wir tun, wenn wir abnehmen, dann nehmen wir Fett ab und verlieren nicht Wasser.

## **Autoritäten haben nicht immer Recht**

Die Kalorientheorie kam aus der Küche eines Chemikers, also musste sie wahr sein. Sie hörte sich wissenschaftlich an, also musste sie stimmen.

Die Formel ist komplex und nicht einfach zu verstehen also muss sie wahr sein.

Man fängt an, dieses Gerücht weiter zu geben und es wird immer wahrer bis „jeder weiss“, und „die ganze Welt weiss, dass...“ und obschon die Wissenschaft es schon lange widerlegt hat, spricht immer noch die ganze Welt von Kalorien. Jetzt wo DU es weisst, liegt es auch in deiner Verantwortung diese Lüge aufzudecken.

Der Titel „Die Kalorienformel hat mehr Schaden verursacht als die Atombombe“ ist nicht einfach nur eine geniale Schlagzeile, es ist eine Tatsache. Wenn du mein Video gesehen hast, spreche ich vom „Ampel-System“ auf den Lebensmitteln, das auf dem Vormarsch ist.

Nach der Kalorienregel werden chemisch aufbereitete Produkte und andere Süssgetränke mit einem grünen Punkt versehen und gesunde Lebensmittel wie Olivenöl mit rot. Wenn das kein Schaden ist? Man wird nicht mehr die Etiketle lesen, man wird einfach dem grünen Punkt vertrauen und folgen.

Und genau so gibt es Hunderte andere irreführende falsche Informationen auf jedem Gebiet, welche zu einer „Wahrheit“ geworden sind.

## **Körper und Geist**

Genau zu diesem Zeitpunkt, als ich am Schreiben dieses Buches war, kam eine Frau zur Beratung und warf eine ganz interessante Frage in den Raum.

„Was ist mit der Psyche, ich habe gehört, dass alles im Kopf anfängt und man eigentlich keine Chance hat abzunehmen, wenn man geistig nicht in der Lage dazu ist.“



Darauf wollte sie eine Antwort, denn sie hatte schon so vieles versucht, das nicht funktionierte, dass sie deshalb Zweifel an meiner Lösung hatte. Sie habe gehört, das alles überflüssig sei, man könne nur wirklich mit der inneren geistigen Kraft abnehmen.

Nun, wie gewohnt kursieren da alle möglichen Theorien, wenn es ums Abnehmen geht. Man sieht auch wie dramatisch Leute nach einer Lösung suchen und mit der Zeit alles anfangen zu glauben, was man so hört und liest.

Also habe ich gedacht, dass ich dies auch noch aufnehme, falls diese Frage wieder auftaucht. Was folgt, mag für gewisse Leute zu esoterisch, philosophisch und überflüssig sein und sie können daher dieses Kapitel ruhig überspringen.

Zufälligerweise befasse ich mich seit über 30 Jahren mit dieser Materie.

Und sie ist viel mehr als nur ein Hobby, sie erfüllt mein Leben.

Nun gut, es ist unbestritten, dass die Psyche, der Geist oder die Seele, - die, wenn auch anders benannt- ein und dasselbe sind, über den Funktionen des Körpers und Gehirn selbst stehen.

Unerklärliche Phänomene, wie z.B. Mütter, die in der Lage sind, unmenschliche Kräfte zu mobilisieren, um ihre Kinder zu retten und ein Auto anheben können, um das Kind rausziehen zu können, sind dadurch erklärbar. Dass hier eine starke Psyche die beschränkten Körperfunktionen übergangen hat, ist selbsterklärend. Andere wiederum bringen nur mit dem blossen Gedanken Gegenstände zum Wackeln.

Klinisch tote Menschen berichten, dass sie dann wieder zum Leben erwachen, nachdem sie sich entschieden haben ihren Körper wieder zu übernehmen. Also scheint es so zu sein, dass gelegentlich der Geist und nicht der Organismus und auch nicht die ärztlichen Geräte, über das Weiterleben entscheiden.

All dies und andere unerklärliche Phänomene lassen durchsickern, dass die geistigen Fähigkeiten oder die Psyche eine wichtige Rolle im Alltag spielen. Und es gibt vermutlich tatsächlich Leute, die nur mit der eigenen geistigen

Kraft abnehmen können und ihr Gewicht behalten können. Sie sind in der Lage den Blutfluss und oder die Kardio-Rhythmik zu verlangsamen oder beschleunigen. Also kann man natürlich auch das Abnehmen beeinflussen oder sogar verhindern.

Doch was hat das mit uns zu tun? Meine Meinung ist, dass man dieser Sache einfach nicht zum Opfer fallen sollte. So spannend es sein mag, lassen wir uns einfach wieder auf den Boden kommen und sachlich bleiben.

Um diese Fähigkeiten zu entwickeln, von denen ich glaube, dass es möglich ist, sie zu entwickeln, ist einiges nötig. Nach über 30 Jahren tatsächlich umgesetzter Erfahrung kann ich dir das versichern. Ich zumindest, obschon ich daran glaube, habe es nicht geschafft, nur mit dem blossen Gedanken abzunehmen.

Und andererseits dürfen wir nicht die positiven Auswirkungen, die ein gesunder Körper auf die eigene Psyche hat, unterschätzen.

Vergleichen wir einmal unseren Körper mit einem Auto das wir bedienen und beeinflussen. Auch hier wird sofort klar, dass dieses Auto sich erst dann bewegt, wenn eine äussere Kraft darauf einwirkt.

Nun, du kennst bestimmt dieses angenehme Gefühl, ein neues Auto zu fahren. Alles stimmt, das Auto reagiert nahtlos auf deine Befehle und bleibt nach deinen Wünschen auf der Spur. Nach einer längeren Fahrt steigst du aus dem Auto und fühlst dich überhaupt nicht ermüdet und schätzt es sehr. Wenn du Sorge zu deinem Auto trägst und es warten lässt, wird es lange so sein und es wird dich nicht im Stich lassen.

Und genauso verhält es sich mit deinem Körper. Wenn du Sorge zu ihm trägst, wird er dich auch nicht im Stich lassen und du als Seele, Psyche oder

Geist, kannst dich auf das konzentrieren was für dich wichtig ist, ohne die Aufmerksamkeit auf den Körper richten zu müssen.

Denn dein Körper ist mehr als nur ein Auto und führt für uns alle wichtigen Aufgaben voll automatisch durch, ohne dass wir es ihm aufzwingen.

## **Krebs und Tumore**

Krebs selbst ist eigentlich auch nichts anderes als ein Abwehrmechanismus des Körpers, den er automatisch durchsetzt. Krebszellen bilden sich dann, wenn etwas im Körper nicht in Ordnung ist. Krebszellen versuchen, das zu handhaben was im Körper krank ist. Krebs will die kranken Stellen auffressen. Jeder von uns hat mindestens einmal im Leben „Krebs“ gehabt. Wir wissen nur nichts davon.

Diese Krebszellen fressen das Böse auf und wenn die Arbeit erledigt ist verschwinden sie oder bleiben dort, ohne einen weiteren Schaden anzurichten. Das sind die sogenannten „gutartigen“ Tumore.

Der bösartige Tumor versucht dasselbe zu tun, kennt aber keine Grenzen und frisst einfach alles auf, weil er dummerweise davon ausgeht, dass alles krank ist. „Er“ ist so stark davon überzeugt, dass man ihn in manchen Fällen einfach nicht aufhalten kann. Paradoxe Weise versucht er etwas Gutes zu tun, er ist so programmiert, er will seine Aufgabe erfüllen, will den Organismus, von etwas „Schädlichem befreien“ was nicht da ist und in seiner Unfähigkeit zu denken, richtet er mehr Schaden an als Gutes. Daher ist eine gesunde Ernährung wichtig, Geist hin oder her. Wenn der Körper hormongerecht ernährt wird, sieht er keinen Grund sich selbst zu wehren. Das ist mit „krebserregend“ gemeint. Entweder isst man etwas, oder empfängt etwas, von dem der Körper glaubt es sei schlecht und er muss es durch die eigene Krebsbildung bekämpfen, oder es wird ihm wichtige Nahrung verwehrt.

Gute Nahrung selbst hat eine „heilende Wirkung“, die wiederum eine

Tumor- oder Krebsbildung überflüssig macht. Daher sind Vegetarier, von Veganern und Rohkostessern, die jegliche Art von tierischem Eiweiss meiden, ganz zu schweigen, erheblichen Risiken ausgesetzt. Und dies um einiges stärker als Omnivore (Allesesser).

Wir haben an früherer Stelle gesehen, dass ausgerechnet Veganer im frühen Alter an Krebs gestorben sind, sie waren schlichtweg unterernährt. Ich habe nichts davon, ob du mir glaubst oder nicht, ich verdiene mein Geld nicht mit dem Verkauf von bestimmten Lebensmitteln, also kannst du davon ausgehen, dass ich hier eine neutrale Haltung einnehme. Ich kann Diäten für Omnivore wie auch für Vegetarier zusammenstellen, für mich ändert sich nichts daran.

Schlechtes, genmanipuliertes, oder durch Hormone aufgeputschtes Fleisch kann den Körper dazu zwingen, einen Krebs zu erschaffen. Doch genau dasselbe wird mit Obst, Gemüse und anderen Lebensmitteln auch gemacht, auch diese sind verseucht.

Es ist eine Schlacht, welche diese Interessensgruppen untereinander führen um Marktanteile zu gewinnen. Und jede Seite behauptet von der anderen, dass bestimmte Lebensmittel „krebserregend“ seien. Und wir sind die Leidtragenden.

So gesehen, egal welche Nahrungsphilosophien wir verfolgen, verteidigen oder anwenden, sind wir leider nicht mehr sicher, was wir essen sollen. Nahrungsphilosophien wurden uns durch falsche, irreführende und angstmachende Propaganda aufgezwungen.

Gibt es eine Lösung? Ja natürlich, wie bereits an früherer Stelle erwähnt, die Konzerne richten sich nach dem, was wir kaufen.

Wenn ersichtlich wird, dass geschmacksverstärkerfreie Produkte gefragt sind, wird man geschmacksverstärkerfreie Produkte verkaufen wollen. Kauft niemand mehr Lightprodukte, so werden diese aus den Regalen verschwinden.

Hast du dich vom Fleisch abgewendet, weil man dich davon überzeugt hat es sei schlecht, so kannst du es wieder in deine Nahrung integrieren. Hast du Fleisch nicht gerne, dann zwinge dich gelegentlich dazu ein wenig davon zu essen oder du isst einfach Fisch und gelegentlich Eier. Ein Glas Milch wird dir mehr Gutes als Schlechtes tun.

Wichtig dabei ist, so abwechslungsreich wie möglich zu essen, dann bist du eher auf der sicheren Seite.

Dann gibt's noch dieses Buch hier, das gratis ist. Es ist kostenlos und du kannst es einfach via E-Mail an deine Freunde und Bekannten weiterleiten. Ich will im Gegensatz zu anderen nicht einmal eine Spende dafür. Es gehört dir und du kannst damit tun was du willst, solange du nichts daran änderst, hinzufügst oder entfernst.

Du kannst es in deinem Facebook Account posten und gratis zum Download bereitstellen. Je mehr Leute darüber Bescheid wissen, desto mehr können etwas tun. Es wird auch in andere Sprachen übersetzt werden und wird immer gratis sein. Wie du selbst erkannt hast sind die Informationen in diesem Buch allgemein gültig und nicht nur für Leute, die abnehmen wollen.

Wenn jemand mir dann Vertrauen schenkt, kann er eine Beratung buchen und ich werde unabhängig von diesem Buch belohnt.

Doch mit diesem Buch will ich kein Geld verdienen, es ist für alle da, die durch die Weiterleitung möglichst Gutes tun wollen.

## **Zurück zu Körper und Geist**

Ein gut ernährter Körper wirkt also praktisch therapeutisch für den Geist. Es lässt ihn sich entfalten und geistig gesünder bleiben. All diese Pillen, Medikamente und Antidepressiva sind völlig überflüssig, im Gegenteil, sie schaden nur, töten Hirnzellen und bringen die Hormone durcheinander.

Und die Kraft, die Hormone auf die Psyche oder einen Menschen ausüben können, ist nicht zu unterschätzen. Denk nur an den Sexualtrieb, der von Hormonen gesteuert wird. Beim Mann spielt das Testosteron und bei der Frau das Östrogen eine Rolle. Auch geistig ganz starke Persönlichkeiten lassen sich von diesen Hormonen treiben.

Ein Kind, das müde, hungrig und erschöpft ist, kann dich zum Wahnsinn treiben. Seine geistigen Fähigkeiten werden vom Körper absorbiert. Es verhält sich völlig unvernünftig, wie ein „Geisteskranker“. Seine Hormone sind durcheinander, denn sie arbeiten nur mit Kraftstoff (Nahrung), er ist das Öl im Getriebe. Das gleiche Kind verhält sich wie ein Engel, der alles verzaubert, wenn es ernährt und ausgeruht ist.

Und genau so sind wir auch als Erwachsene diesem Mechanismus unterstellt. Wenn wir müde und hungrig sind, sind auch wir unvernünftig und unerträglich für andere. Wir merken es nur nicht. Anderen sagen wir, sie seien launenhaft, aber das sind wir alle, wenn wir nicht auf unsere Nahrung achten und nicht genug ausgeruht sind.

Ein Auto, das nicht gewartet und eingestellt ist, zu wenig Öl im Getriebe hat und mit schlechtem Benzin getankt wurde, macht uns nur Schwierigkeiten und kann uns zum Wahnsinn treiben, weil wir nicht wissen, was los ist. Nach einer langen Reise sind wir völlig erschöpft, weil das Auto unsere ganze Aufmerksamkeit und Energie auf sich gezogen hat. Und genau so lässt uns ein unterernährter Körper in den Wahnsinn treiben. Bulimie (Ess-/Brechsucht) ist ein Hormonungleichgewicht, das Menschen, die daran leiden, in den Wahnsinn treibt. Durch das Erbrechen sind sie laufend unterernährt. Weder Psychotherapie noch

Antidepressiva helfen überhaupt nicht wirkungsvoll und nachhaltig wie eine auf die Hormone abgestimmte Nahrungsaufnahme. In Gegenteil, sie richten mehr Schaden an als gutes. Ich kenne Fälle, die nur durch herkömmliche Nahrung vollkommen geheilt wurden und die Psyche selbst kam auch in Ordnung.

Zusammenfassend kann ich dir also versichern, dass, wenn du geistig abnehmen willst, eine korrekte Ernährung dich dabei nur unterstützen kann. Umgekehrt sehe ich nicht wirklich, dass du abnehmen wirst, ausser du bist bereits schon zu einem Gott aufgestiegen.

Und wenn du nicht mehr übergewichtig und gut ernährt bist, werden sich deine geistigen Fähigkeiten erst recht entfalten und du wirst wirklich noch mehr geistige Kunststücke vollbringen. Lass dir das von jemandem sagen, der weiss wovon er spricht, wenn es um den Verstand und das Geistige geht. Ich kenne Leute, die, wenn es ums Geistige geht, die verrücktesten Dinge nur mit geistigen Aktivitäten in Ordnung bringen, jedoch nicht ihr Übergewicht handhaben können.

Stell dir vor, wie du dich fühlen wirst, wenn du dich deiner Traumfigur genähert hast, das sagt schon alles oder nicht? Also tritt die Entscheidung und ziehe es einfach durch.

## **Wie sind Gewohnheiten entstanden**

Diese Diät hat Ähnlichkeiten mit der Trennkost Nahrungs-Philosophie. Wobei die Trennkostdiät Beilagen berücksichtigt und sich nach der Verträglichkeit der kombinierten Nahrungsmittel richtet und deren Verdaulichkeit.

Diese Diät umgeht Beilagen, und wenn Beilagen hinzugefügt werden, dann nicht der Verdauung zuliebe, sondern um bestimmte biochemische Reaktionen zu verursachen. So gesehen haben sie nichts gemeinsam.

Genau diese „Trennkost“ bzw. getrennte Nahrungsaufnahme ohne Beilagen, mag anfänglich für einige nicht so einfach sein. Doch das war als Kind intuitiv die natürliche Art sich zu ernähren, nämlich die Lebensmittel einzeln zu essen.

Du und ich wussten als Kind instinktiv was für uns besser war. Doch wir wurden dazu gezwungen „unserer“ Gesundheit zuliebe, alles was sich

auf dem Teller befand aufzuessen, bis es zu einer Gewohnheit wurde. Und genau so verhalten wir uns mit unseren Kindern.

Aber woher kommt die Idee, Beilagen zu essen? Gehen wir ins Restaurant, sind die Teller bunt gemischt. Rezepte sind auch immer mit Beilagen angereichert, die dazu passend sein sollen.

Inzwischen ist das weltweit die Regel geworden. Es ist einfach eine Gewohnheit geworden und schon bald eine Regel, die nicht gebrochen werden darf. Hier steht nicht zur Debatte was besser und gesünder ist, das kann jeder selbst feststellen, sondern lediglich, dass es sich um Gewohnheiten handelt und es kein Verbrechen ist, sich umzugewöhnen. Und das geht schneller als man glaubt. Es dauert knapp 21 Tage, vorausgesetzt, man befolgt peinlich genau die Nahrung, die ich empfehle.

Anfänglich isst niemand Pfeffer, es brennt und schmeckt nicht. Dann ein wenig Pfeffer, ist doch nicht so schlecht. Später wird Pfeffer notwendig für gewisse Rezepte. Und eines Tages steht der Pfeffer immer auf dem Tisch, denn ohne Pfeffer geht gar nichts mehr.

Ich war soweit, dass ich nichts mehr ohne Mayonnaise ass. Ich weiss nicht, welches deine Gewohnheit ist, aber auch du hast bestimmt deine Lieblingsgewohnheit.

Drehen wir ein wenig die Uhr zurück. Als man sich Fleisch, Käse und Fisch nur einmal im Monat leisten konnte und später nur einmal die Woche, wurden diese mit Beilagen wie Brot, Mais, Kartoffeln und anderen Stärkemittel gegessen, weil sie einerseits günstiger waren und man andererseits feststellte, dass diese Kombinationen sättigend waren.

Dabei ging es nicht um die Verträglichkeit, sondern darum, das Hungergefühl zu stillen und zu unterdrücken. Und dieser Trick versuchen heute noch Ernährungsberater anzuwenden. Wenig dafür Sättigungsgefühl. Hilft aber nicht, denn dieses Sättigungsgefühl lässt schnell nach und weil man unterernährt ist greift man nach Süßem.



Pizza selbst war das Brot der Armen. Es reichte eine halbe Tomate und ein wenig Käse um einmal was ganz anderes zu essen als nur Brot, und das befriedigte eine ganze Familie.

Also wurde die Notwendigkeit zu einer Gewohnheit. Das Sättigungsgefühl wird jedoch von der schlechten Verdaulichkeit der Kombinationen verursacht. Diese buntgemischte Nahrung lässt Gase und Gifte entstehen. Gärungen und Gase blasen auf und wir fühlen uns gesättigt, doch genau in diesem Zeitpunkt nehmen wir zu, wie an früherer Stelle erwähnt.

Salz war ein Konservierungsmittel. Blutige Kriege wurden geschlagen für dieses wertvolle Konservierungsmittel. Auch hier kümmerte man sich nicht darum, ob es gesund war oder nicht. Aus der Notwendigkeit, Lebensmittel zu konservieren, wurde es zu einer Gewohnheit.

Peperoncini und Paprika erfüllten dieselben Aufgaben, insbesondere in warmen Ländern - eine Entdeckung der Mexikaner. Chili und Pfeffer wuchsen nur in Zentral- und Südamerika und wurden später in andere Länder exportiert. So fand man heraus, dass die Kombination von Schärfe und Salz ein natürliches Konservierungsmittel war, insbesondere in asiatischen Ländern.

Die Asiaten konservieren heute noch nur mit Salz und Chili. Ein feiner italienischer oder spanischer Rohschinken wird nur mit Salz monatelang konserviert. Speck und viele andere Fleischsorten werden auch mit Salz und Pfeffer konserviert. Die Herstellung von Wurstwaren wäre ohne Salz, das unter anderem auch als Bindemittel dient, undenkbar.

Worauf will ich hinaus? Aus einer Notwendigkeit wurde eine Gewohnheit. Aus einer Gewohnheit wurde eine „Normalität,“ die uns glauben lässt, dass alles andere, das aus dieser „Norm“ herausfällt, das was natürlich ist, unnatürlich erscheint. Mehr im Kapitel „Kann ich danach wieder normal essen?“

Gesalzene oder gesüsste Nahrung ist nicht etwas Natürliches und doch behauptet man, dass ungesalzene Nahrung unnatürlich ist. „Man kann doch

Pasta nicht ohne Salz essen!“ Man könnte eben so gut sagen: „Man kann doch Pasta nicht mit Salz essen!“ Die Frage ist, welche von beiden Kombinationen kommt der Natur am nächsten und was wurde an dieser Natürlichkeit geändert?

Wenn wir jedoch abnehmen wollen und unser Gewicht behalten wollen, sollten wir uns dessen bewusst werden. Mit ein wenig Wille können wir jedoch die meisten Gewohnheiten, die inzwischen in unseren Genen fest verankert sind, in nur drei Wochen umprogrammieren und eine Menge Spass beim Essen haben. Wenn du erst einmal abgenommen hast, so kannst du wie ich die 30/70% Regel einführen und du musst auf nichts mehr verzichten. Oder dir selbst etwas ausdenken. Doch mit der Phase 2 erübrigt sich diese Frage.

## **Wie funktioniert diese Diät Teil 2**

Wie du inzwischen verstanden hast muss es individuell gelöst werden. Um eine individuelle Diät zusammenstellen zu können muss ich Geschlecht, Alter, und gegenwärtiges Gewicht kennen.

Um die Enzymabhängigkeit lösen zu können, muss ich wissen was deine Lieblings-Nahrungsmittel sind und wie oft du diese wöchentlich konsumierst.

Das muss nicht kompliziert sein. Hier ein Beispiel: Ich liebe Birnen und esse täglich Früchte. Ich kann nicht ohne Käse sein. Auf Pasta und Pizza kann ich auch nicht verzichten. Diese Angaben wären genug um einen Menü Menüplan zusammen zu stellen. Und genau das was du am liebsten magst wird erst recht nicht berücksichtigt. Mehr im Kapitel. „diese Diät ist keine Gaumenangelegenheit“

Es sind keine Rezepte, sondern Menüvorschläge und wenn nichts anderes angegeben ist, können diese so gekocht werden wie man will. Braten,

grillieren, dämpfen im Backofen und sogar in Mikrowelle kochen. Aber stets ohne Salz.

Nicht jeden Tag, jedoch spätestens alle 4 Tage muss ich den Fortschritt kennen. Das heisst, jedes Gramm, das entweder ab oder zugenommen wurde. Auftretende Phänomene können mitgeteilt werden, sie sind jedoch irrelevant, denn ich werde dir gleich erklären, was du während dem Abnehmen erleben wirst, ich kann dir genau voraussagen was passieren wird.

Es werden immer nur Menüs für vier Tage vorgeschlagen. Entsprechend der erhaltenen Informationen aufgrund deines Fortschritts.

Die Menüs sollten nicht weitergegeben werden, denn man könnte gegenteilige Resultate erreichen und noch mehr Enzymabhängigkeiten schaffen, wenn sie nicht individuell zugeschnitten sind.

Es ist schon vorgekommen, dass die Mutter die gleichen Menüs wie die Tochter ass. Die Tochter nahm 9 Kilo ab und die Mutter ca. 2 Kilo, die sie gleich wieder zunahm und sie hat dann behauptet, es hätte nicht funktioniert.

Dann gibt es leider immer Leute, die glauben es besser zu wissen. Vor allem solche, die es nicht für nötig halten, dieses Buch zu lesen, denn obschon sie übergewichtig sind und nicht abnehmen können, behaupten sie, sich in Sachen Ernährung auszukennen.

Es werden weder Pillen, Shakes, oder sonstige Zusatzmittel eingesetzt, noch sollten solche während der Diät eingenommen werden.

Alle empfohlenen Lebensmittel findest du in jedem Lebensmittelgeschäft nebenan. Daher sind sie völlig bedenkenlos. Sind die Lebensmittel nicht frisch oder abgelaufen und fügen dir Schaden zu, dann gib nicht mir die Schuld. Es ist schon vorgekommen. Weil ich Eier empfohlen hatte und diese nicht mehr gut waren, wollte man mich für meine Empfehlung Eier zu essen verantwortlich machen. In solchen Fällen wird die Beratung meinerseits sofort unterbrochen und es findet keine Rückerstattung statt.

Die Lebensmittel werden einzeln gegessen, ohne Beilagen, ausser ich empfehle eine Beilage.

Salz und Zucker werden rigoros gestrichen. Jedenfalls gilt es nur die ersten drei Wochen zu überstehen und danach ist es Alltag. Im Gegenteil, was vorher unverzichtbar war, ist jetzt schon fast unerwünscht. Ein neues Leben in nur drei bis vier Wochen und dein längst ersehnter Wunsch wird in Erfüllung gegangen sein.

Man trinkt Wasser so viel man will, auch kohlenensäurehaltiges Wasser ist erlaubt.

Die Menüs dürfen nicht in umgekehrter Reihenfolge gegessen werden.

Wenn Eier zum Frühstück empfohlen wurden, dann dürfen diese weder zum Mittag- noch zum Abendessen verzehrt werden. Steht „Rührei“ dann muss das Ei als Rührei und nicht als Spiegelei gegessen werden. (Siehe Enzymabhängigkeiten)

Es liegt in der eigenen Verantwortung, ob man diese Diät unter ärztlicher Aufsicht durchführt oder nicht. Da es sich um alltägliche Lebensmittel handelt, ist es kein Problem. Ist jemand jedoch krank und/ oder leidet unter Allergien, dann wird empfohlen, ärztliche Aufsicht in Anspruch zu nehmen.

Man kann so viel essen wie man will, jedoch ein Minimum von 50 g muss eingehalten werden. Der Abnahme-Prozess wird nur durch die Nahrung aktiviert. Weder Unterernährung noch Fasten sind eine Lösung, sondern eher eine Behinderung.

Ist man auf ein bestimmtes Lebensmittel allergisch, so sollte man es nicht essen und es muss durch ein anderes, das ähnlich ist, ersetzt werden. Wichtig ist, dass man keine Mahlzeit auslässt. Beispiel: Ist jemand auf Eier allergisch, so isst er entweder ein Stück Fleisch nach Wahl oder Gemüse nach Wahl.

Bei Schwangerschaft sehe ich keine Probleme, Denn es handelt sich um eine reichhaltige, vielfältige, abwechslungsreiche Ernährung. Trotzdem liegt auch dies in der eigenen Verantwortung und es sei nirgends gesagt, dass ich es empfehle oder dass diese Diät einer anderen vorzuziehen sei. Dasselbe gilt für Kinder.

Ich kann leicht zum Angriffsziel werden. Denn wenn ein Kind Süßigkeiten isst, ist es kein Problem. Empfiehlt man einem Kind Spaghetti, oder Gemüse als Frühstück zu essen so wird es für bestimmte Leute ein Problem. Einem Kind Spaghetti als „Nahrung“ zum Frühstück zu empfehlen, so ist der Teufel los. Andere Interessensgruppen sehen es nicht gerne, wenn man eine Gefahr für die eigenen Gewinne wird.

Ich bin weder Arzt noch Fachmediziner. Ich beschränke mich nur auf Empfehlungen und verschreibe nichts. Jedem steht frei, meinen Empfehlungen zu folgen oder nicht. Entscheidet sich jemand diese Empfehlungen abzubereiten, so gibt es keine Rückerstattung.

Während der Diät können extreme Hungergefühle und Gelüste auftreten, obschon man viel gegessen hat. Dies sind keine Mangelerscheinungen, es sind die abhängigen Enzyme, die nach der gewohnten Nahrung schreien. Das legt sich jedoch nach ca. einer Woche. Wohlverstanden, das muss jedoch nicht sein, denn dies hängt von den Essgewohnheiten ab, die man hatte.

Kopfschmerzen und andere komische Phänomene können auftreten. Na bitte schön, du machst einen Entzug von Zucker, Salz und anderen Geschmacksverstärkern durch. Auch das legt sich nach ca. einer Woche und muss wie oben nicht die Regel sein.

Müdigkeit oder Energielosigkeit können auftreten, obschon man viel gegessen und sich ausreichend ausgeruht hat. Das ist eigentlich positiv.

Wie bereits erwähnt, wurden die Giftstoffe im Fettgewebe abgelagert. Durch die Fettsplaltung gelangen diese Giftstoffe unweigerlich wieder in den Kreislauf und können solche Phänomene auslösen, bis sie ausgeschie-

den wurden. Positiv daran ist, dass Fett aufgespalten wurde und man nicht nur am Abnehmen ist, sondern auch am Entgiften. Auch das ist nach ein paar Wochen vorbei. Daher ist viel Wasser trinken mehr als nur empfohlen.

Völlegefühl und vermeintliche Verstopfung können auftreten. Der Stuhlgang geht zurück. Man könnte glauben, dass es eine Verstopfung ist, ist es aber nicht. Wenn du das Buch gelesen hast, weißt du, wovon die Rede ist. Auch in diesem Falle sind bestimmte Sättigungshormone am Werk, welche Fette spalten und in keiner anderen Phase wie dieser nimmst du so viel ab. Das kann bis zu einem Kilo an einem einzigen Tag ausmachen.

## **Die drei Phasen welche man beim Abnehmen durchläuft**

Der Abnahme-Prozess kann in drei wiederkehrende Phasen aufgeteilt werden. Daher ist es wichtig, dass ich genauestens über die Fortschritte informiert werde, damit ich erkennen kann, in welcher Phase du dich befindest, so dass ich dementsprechend die Menüs empfehlen kann. Vorausgesetzt du hast dich an meine Menüvorschläge gehalten.

Phase 1: Man nimmt schnell und viel ab. Beinahe beängstigend, denn man könnte glauben, zu viel abzunehmen. Das sind zwischen 400g und 800g am Tag. Manchmal sogar bis zu 1 Kilo an einem einzigen Tag. Das hängt vom Übergewicht und Alter ab.

Phase 2: Man nimmt nicht mehr so schnell ab. Nur noch wenige Gramme, so zwischen 50 g und 200 g am Tag.

Phase 3: Es kommt zu einem Stillstand, man kann sogar bis 500 g und mehr zunehmen. In dieser Phase scheint nichts zu geschehen. (Bei Frauen tritt das ohnehin in der Menopause ein und ist nicht mit der dritten Phase zu verwechseln.) Man kümmert sich einfach nicht

darum und macht einfach weiter, ändert gar nichts daran und plötzlich kann man wieder sehen, wie die Kilos purzeln.

Schätze dich glücklich, wenn das geschieht. Der Körper fängt an, sich um zu modellieren. Du wirst feststellen, dass, obschon dir die Waage sagt du hättest nicht abgenommen, du trotzdem eine kleinere Kleidergröße anziehen kannst. Es ist beinahe magisch. Was hier passiert, ist, dass du an den Problemzonen abnimmst und an anderen Stellen zunimmst wo es nötig ist. Männer haben das Gefühl, an Muskelmasse zu gewinnen. Wie auch immer, dein Körper modelliert sich zu einem gewissen Grad selbst.

Wenn man sich dem Idealgewicht nähert, nimmt man immer weniger ab. Mit dieser Diät kann man nicht unterhalb das Idealgewicht abnehmen, denn man hungert nicht, man spaltet nur das überflüssige Fett auf. Was folgt, ist ein Durchschnittswert und setzt natürlich voraus, dass man sich an die Diät gehalten hat.

Durchschnittswert für Männer im ersten Monat

Phase 1: Erste zwei Wochen ca. 4 bis 6 Kilo.

Phase 2: Dritte Woche 2 bis 3 Kilo

Phase 3: Vierte Woche 1 bis 2 Kilo

Durchschnittswert für Frauen im ersten Monat

Phase 1: Erste zwei Wochen ca. 3 bis 5 Kilo.

Phase 2: Dritte Woche 2 bis 3 Kilo

Phase 3: Vierte Woche 1 bis 2 Kilo

Durchschnittswert für Frauen um- oder über die 50 Jahre im ersten Monat

Phase 1: Erste zwei Wochen ca. 2 bis 3 Kilo.

Phase 2: Dritte Woche 1 ½ bis 2 Kilo

Phase 3: Vierte Woche 1 bis 1 ½ Kilo

Ab dem zweiten Monat, je nach Alter, verliert man im Schnitt zwischen 3-5 Kilo im Monat.

Macht man weiter, wiederholen sich diese 3 Phasen. Jedoch mit größeren und längeren Stillständen, da man sich dem Idealgewicht nähert und immer weniger Fett vorhanden ist.

Warum ist das so? Dein Körper ist eine perfekte Maschine. In der ersten Phase entledigt er sich sofort des überschüssigen Fetts. Das macht er automatisch.

In der zweiten Phase scheint er wählerisch zu sein. Es ist nur ein Anschein, jetzt fängt der Körper an, die Problemzonen außer Acht zu lassen und man nimmt dort ab wo es einen selbst am wenigsten stört. Bei Frauen ist es die Brust, denn anscheinend findet ein Organismus keinen wirklichen Wert im Brustfett. Hingegen lässt der Körper das Fett um Hüfte und Bauch, die wichtige innere Organe umhüllen und schützen, zuerst sitzen.

Doch in der dritten Phase fängt eine Art Fettverteilung statt. Man nimmt jetzt an den Problemzonen ab, setzt jedoch wieder Fett an anderen Stellen zu.

Daher tritt eine Art Stopp ein, und gelegentlich findet sogar eine leichte Zunahme statt. Macht man weiter, gehen auch diese Pfunde weg und dieses Spiel beginnt nochmals von vorne.



Die Erklärung liegt im Circadiane Rhythmus der Hormone, welche nicht nur täglich, sondern auch wöchentlich wie auch monatlich und saisonbedingt stattfindet. Der Ausdruck biologische Uhr oder innere Uhr könnte daher nicht zutreffender sein.

Und da gab es eine Eigentümlichkeit. Ich konnte noch keine logische Erklärung dafür finden. Das machte mich beinahe verrückt, weil ich zu allem eine logische nachvollziehbare Erklärung für uns alle haben will um nicht in „Pseudoerklärungen“ zum Opfer zu fallen.

Während andere behaupten, dass man in den Sommermonaten besser und schneller abnimmt als im Winter, haben hunderte meiner Kunden erstaunlicherweise, durch die Aufzeichnungen welche ich führe genau das Gegenteil belegt. Ab dem Frühling, sobald die ersten Temperaturen ansteigen, nehmen die Leute weniger schnell ab. Dass heißt, die Stillstände in der 2 Abnehm-Phase, wie oben beschrieben sind in den Sommermonaten länger als in den Herbst und Wintermonaten. Völlig verrückt man könnte also den Durchschnitt von 7-10 Kilo auf 6-9 Kilo im ersten Monat senken.

Wenn du innehältst, wird dir vermutlich selbst in den Sinn kommen, dass du bei deinen Abnahme Versuche, in den Sommermonaten es schwerer als im Winter hattest um nur wenige Kilos loszuwerden.

Manchmal glaubtest du Winterspeck zugelegt zu haben und hast dich unter anderem auf die Sommermonaten gefreut, weil du gedacht hast, dass die warmen und heißen Temperaturen dich beim abnehmen unterstützen werden und statt abnehmen hast du sogar noch mehr zugenommen. Und ein Winter später, stellst du sogar mit erschrecken fest, einige Kilos mehr auf die Waage zu haben.

Ich wiederhole den schon zitierten Satz: „Die Erklärung liegt im Circadiane Rhythmus der Hormone, welcher nicht nur täglich, sondern auch wöchentlich wie auch monatlich und saisonbedingt stattfindet.

„Circadiane“ steht eigentlich für „Tagesrytmus“

Circa aus dem Lateinischen „Kreis“ und „Diane“ Tag.

Somit scheint das zweite hinzugefügte Wort, zu CIRCADIANE, nämlich „Rhythmus“ überflüssig zu sein, denn das Erste Wort sagt schon aus, dass da in einem Kreis sich etwas rhythmisch wiederholt.

Wie dem auch sei, wenn „Autoritäten“ einfache Dinge nicht verkomplizieren, sind sie einfach nicht zufrieden.

Also, schauen wir mal, ob ich in der Lage bin dir dieses Zeug verständlich zu erklären. Es scheint so zu sein, bzw. ist wissenschaftlich erwiesen, dass die Hormone zu bestimmten Tageszeiten einen Höchstpunkt an Produktion erreichen und genau so einen Tiefst-Punkt.

Beispiel: Melatonin erreicht nachts Höchstpunkte an Produktion und tagsüber ist diese Produktion beinahe auf dem Nullpunkt.

Adrenalin erreicht seinen hoch zwischen 7 und 10 Uhr und danach schwächst es ab.

Wenn man die Gesamtheit aller Hormone zusammennimmt als eine einheitliche Produktion, so stellt man also fest, dass diese Produktion während dem Tag Schwankungen unterliegt. Also wie eine Welle das im Rhythmus hoch und runter geht. Diese Tageswellen erreichen gleichzeitig während einer Woche auch einen Höchstpunkt und Tiefst-Punkt, und genau so während einem Monat und einer Saison. Es scheint also so zu sein, dass in den kälteren Monaten, die Gesamtheit der Hormone am aktivsten sind.

Und da klingelte es mir im Kopf. Es gibt nicht nur eine logische und nachvollziehbare Erklärung für dieses Phänomen, stützt sich sondern auf die bereits schon existierende Wissenschaft der Hormone. Ich kann es nicht oft wiederholen, dass ich nichts neues gefunden habe, es

ist schon alles da, man muss es nur verstehen und nicht des Geldes wegen verdrehen.

Warum man behauptet, dass man im Sommer mehr abnimmt ist eigentlich einfach. Das kommt daher, dass man immer von Kalorien und Fett „VERBRENNEN“ spricht. Also macht sich in unseren Köpfen die Idee breit: „Wie mehr Wärme wie mehr Verbrennung oder Schmelzung von Fett“ Und das ist wie wir schon gelernt haben ein Blödsinn. Für ein Laie ist solch eine Schlussfolgerung zu rechtfertigen, aber für „ERNÄHRUNGS und DIÄEXPERTEN“ keineswegs.

Es liegt doch auf der Hand und sollte vor den Augen eines jeden der sich damit professionell damit befasst zu sehen sein.

Der Körper muss in den Wintermonaten erst recht seine Hormonproduktion hochschrauben um sich wärmen und mehr Leistung erbringen zu können, während in den Sommermonaten, da genügend Sonnenwärme vorhanden ist dies nicht nötig ist.

Es ist doch allen bekannt, dass Tiere sich durch den Sommermonaten sich das Winterfett anlegt um für die kalten Monaten eine Reserve zu haben.

Ist doch wohl logisch, dass für den Menschen das gleiche gilt. Es gibt keinen Grund warum der Körper in den Sommermonaten das Fett, los werden sollte, da er diese Energiequelle für den Winter aufspart.

Zudem ist genügend Sonnenwärme und Energie vorhanden, dass der Körper in warmen Tagen kein bedarf sieht noch mehr Wärmeenergie sich aus dem Fett holen zu müssen.

Im Winter hingegen schon. Wenn man also unbedingt von „Fettverbrennung“ sprechen will, so wird das Holz um sich zu wärmen im Winter verbrannt und nicht im Sommer.

Es gibt jedoch auch Ernährungsberater welche diese Tatsache erkannt haben, dass man im Sommer eher an Gewicht zulegt als im Winter. Und empfehlen deshalb noch weniger „Kalorien“ im Sommer zu sich zu nehmen. Und was empfehlen sie? Ja, genau die Antwort kennst du. Noch mehr Früchte, noch mehr Tomaten noch mehr Salate, alles Zucker, dass dich durch den Sommer noch mehr zunehmen lässt.

Und obschon jemand anders das Gegenteil behauptet, wie etwa Ernährungs- und Sportmediziner Dr. Christian Matthai, dass man im Sommer besser abnimmt empfiehlt er genau das gleiche zu essen, nämlich Obst.

Wie dem auch sei, durch meine Aufzeichnungen habe ich genau das beobachten können, dass der Abnahme Prozess im Frühling zäher wird und im Herbst wieder lockerer wird.

## **Ausreden**

Beim Abnehmen reagiert jeder anders. Für die einen ist es kein Problem und für andere kann es eine Tortur sein.

Dann gibt es welche, die eine eiserne Disziplin an den Tag legen können und andere wieder nicht.

Ich persönlich gehöre zu der Gattung, die gerne eine Ausreden hat.

Ich kann jedoch auch plötzlich knallhart mit mir selbst werden. Von einem Tag auf den anderen kann ich mich umentscheiden und was vorher UNMÖGLICH war wird plötzlich möglich.

Ich will dir wirklich helfen, darum gebe ich dir hier ein paar Tipps. Du fängst an und es wird dir ein wenig unwohl. Du hältst es einen Tag aus, zwei Tage, doch am dritten Tag ist es dir zu viel und du gibst auf. Die Ausrede nicht weiterzumachen hast du parat: „Es ist mir nicht wohl dabei“.

Frage dich dann selbst: „Wenn ich abnehmen wollte, dann vermutlich deshalb, weil mir in diesem Zustand auch nicht wohl ist. Will ich dieses Unwohlsein, jetzt ein für alle Mal handhaben, oder will ich es bis ans Ende meines Lebens mitschleifen?“

Oder: Du bist an eine Party eingeladen. „Ich kann doch nicht nein sagen, es gehört sich nicht.“ Dass dies eine Ausrede ist, weißt du selbst. Also empfehle ich dir folgendes: „Wenn es eine unwichtige Party ist, gehe einfach nicht hin und schütze dich selbst.“ Ist es jedoch ein Muss, dann informiere alle darüber, dass du es jetzt ein für alle Mal schaffen willst. Oder iss nur das, was deinem Menüplan am nächsten kommt, ohne jemandem etwas zu sagen. Niemand wird es merken. Beisse einfach durch, essen darfst du ja, soviel du willst, es muss sich jedoch nur nach deinem Plan richten.

Falls du denken solltest: Ohne Salz geht nicht. Lies nochmals das Kapitel über Salz und gleich das nächste. Wenn das nicht hilft, dann ist es besser du machst diese Diät nicht, sie wird scheitern. Ich habe Fälle gehabt, die sie durchgezogen haben, sie haben zwar abgenommen aber nicht soviel wie es sein sollte und waren dem Jo-Jo-Effekt unterstellt. Sie haben dann die Diät nochmals korrekt durchgezogen und voilà, sie wurden glücklich und zufrieden.

## **Zeugenaussagen und allgemeine Kommentare**

Was folgt sind einige Kommentare und Erfolgsgeschichten. Einige verwechseln mich tatsächlich mit einem Mediziner oder Naturheilpraktiker.

Ich wiederhole, das bin ich nicht. Ich empfehle immer, einen Arzt aufzusuchen. Ich empfehle nur herkömmliche Lebensmittel, die helfen abzunehmen. Ich bin ein Ernährungcoach.

Die Aufgabe eines Coaches ist, Leuten zu helfen, ihre Ziele zu erreichen, egal auf welchem Gebiet. Ich habe lediglich Recherchearbeiten betrieben und die Ergebnisse davon hier in einer verständlichen Weise zu-

sammengefasst. Ein Journalist oder Blogger ist zum Beispiel auch ein Forscher, der Informationen zusammenträgt und verdaulich weitergibt.

Lieber Paolo, es klappt wunderbar und es ist alles genau so wie du gesagt hast. Nach drei Wochen 6 ½ Kilo weniger. So schnell habe ich noch nie abgenommen. Danke, Danke, Danke?!

Antonia M.

Ich bin begeistert?! 11.5 Kilo in 5 Wochen und fühle mich pudelwohl wie noch nie.

W.E

Dank dieser Diät habe ich in zweieinhalb Monaten über 14 kg verloren, bin immer noch in der ersten Phase und muss es noch für eine Weile fortsetzen. Ich will weitere 10 kg abnehmen. Mit anderen Diäten war es eine Katastrophe, nach den ersten 5 kg war es vorbei und ich konnte das Gewicht nicht halten. Am Anfang war ich hinsichtlich deiner Diät skeptisch, dann dachte ich, warum nicht versuchen, vor allem Pasta oder Gemüse zum Frühstück zu essen passt mir. Jetzt freue ich mich jedes Mal, wenn Menüs Pasta zum Frühstück beinhalten.

Ich habe das Buch gelesen und es wurde mir alles klar. Freue mich auf Ihr neues Buch. Barbara

Ciao Paolo, nach 6 Tagen wollte ich aufgeben. Hatte nach 2 Tagen nur 1 Kilo verloren und nichts veränderte sich. Dann sagte ich mir, ich mache noch 4 Tage weiter und wenn nichts geschieht, so war es ein Reinform. Ich hatte schon einen Rachefeldzug gegen dich geplant. Doch dann am 7. Tag, hatte ich 500 g weniger auf der Wage. Am 8. Tag gleich ein Kilo weniger. Am 9. Tag nur 200 g und am 10. Tag wieder 1 Kilo weniger. Da ich mir vorgenommen hatte noch weitere 4 Tage deine Menüs zu befolgen, zog ich die Summe. In 10 Tagen nur 3,7 Kilo. Ich war echt im Zweifel. Dann dachte ich: „Ok, essen muss ich ja ohnehin und ob ich das esse was du mir vorschlägst oder etwas anderes macht hier keinen Unterschied mehr.“ Un-

glaublich, ich habe es durchgezogen und hab dann nach 28 Tagen tatsächlich insgesamt 8,5 Kilo abgenommen. Das war ein Durchschnitt von 300 g täglich. Wie du weisst, habe ich dann nochmals 28+4 Tage gebucht und bestätige dir gerne, dass ich in 2 Monaten 17,5 Kilo abgenommen habe und ich zu meinem Idealgewicht gekommen bin. Fotos vorher nachher, folgen.

Du bist ein Genie, danke vielmals Francesco M.

Hallo Herr Simone

So, ich habe an den letzten drei Abenden Ihr Buch gelesen und auch bereits wieder ein bisschen Gewicht verloren. Als Sie mir davon erzählt haben, beim vorletzten Mal hatte ich ca. 97 kg Heute Morgen hatte ich 92.5 kg Also habe ich seit dem letzten Mal als ich bei Euch war, noch mal kg verloren. Danke Ihnen jetzt schon vielmals. Ach ja mein Wunschgewicht wäre ca. 82 kg, soviel wog ich vorletzten Sommer und war sehr zufrieden so. Also ich wünsche ihnen noch einen schönen Abend.

Bis bald Migu

Hoi Paolo,

Bitte neue Menüs,

Mir geht's gut habe aber zu viel Poulet gehabt. Samstag etwas gesündigt. Poulet u. Sauce und etwas Brot aber nur wenig. Gewicht vor 11 Tagen 88 kg. Heute Abend 82,5 Gruss Werni

Sehr geehrter Herr Simone, ich befasse mich schon seit Jahren mit Ernährung, vieles was Sie schreiben war mir schon bekannt. Dass Kalorien ein fehlgeschlagener Versuch der menschlichen Energiemessung war ist auch nichts Neues. Der Circadiane Rhythmus und was das für Auswirkungen auf das Übergewicht haben kann, ist für mich allerdings Neuland. Die Enzymabhängigkeit war mir auch bekannt, doch bis jetzt unklar wie man das lösen kann und habe immer noch Zweifel, dass dies mit Ihrer Methode möglich ist.

Denn genau hier liegt die grösste Schwierigkeit, die Leute dazu zu bringen Ihre Essgewohnheiten zu ändern. Mit viel Skepsis habe ich einige Ihrer Prinzipien inzwischen angewandt und muss zugeben, dass es funktionieren kann. Hab zum Frühstück Pasta gegessen und nichts geschah. Habe dann bewusst abends nach 22 Uhr gegessen und habe tatsächlich zugenommen. Können Sie mir bitte erläutern warum das so ist und vor allem warum das so schnell stattfindet? Manfred H.

Wow, danke! Ich habe nun schon sieben Kilo abgenommen!

Ich geh dann Ostern auf's Schiff, da muss ich einen guten Plan haben!!!! Grüessli, Annette Von meinem iPhone gesendet

Ich habe 11 Kilo abgenommen und erst danach das Buch gelesen. Ich bin verwirrt. Sie schreiben, dass man mit Obst zunimmt, aber Sie haben mir zu den Menüs auch Obst hinzugefügt und ich habe trotzdem abgenommen. Das habe ich noch nicht verstanden, können Sie mir das erklären oder werden Sie das im nächsten Buch behandeln? Nichtsdestotrotz, ich habe abgenommen und das Resultat zählt. Danke. Markus L.

In drei Monaten verlor ich 19 kg. Das Hungergefühl war anfänglich unerträglich. Hätte ich nicht dein Buch gelesen, hätte ich nach einer Woche aufgehört. Das salzfrei essen war das grösste Hindernis. Ich musste mogeln. Hab einfach nach und nach immer weniger gesalzen. Heute hasse ich salz. Ich weiß von verschiedenen Gesprächen mit dir, dass du das nicht magst, wenn man von Krankheiten spricht, weil du kein Arzt bist. Ich übernehme die Verantwortung für was ich schreibe. Dank deiner Diät bin ich von Hypertonie geheilt und mein Diabetes ist fast vollständig verschwunden. Und das alles in nur drei Monaten. Mein Arzt meint es sei dank den Medikamenten und weil ich abgenommen habe und nicht wegen den Menüs von dir, aber ich nehme die Medis schon seit 20 Jahren und eine Verbesserung war nicht in Sicht, denn genau seit ich die Medis nahm, wurde ich übergewichtig. Ich bin dir so etwas von dankbar wie du es dir kaum vorstellen kannst. Marlene S.



Ausgezeichneter Wechsel von Gemüse, Eiweiss und Kohlenhydraten, genauso wie ich es gerne mag. Trotzdem konnte ich anfänglich nicht die Zeiten und Menüs 100% respektieren. Ich bin wegen meines Berufes viel unterwegs und muss viel mit Kunden essen gehen und meistens bestimmt der Kunde, wo es lang geht. Und so konnte ich in einem Monat nur knappe 5 Kilo verlieren. Wie du weisst, habe ich dann noch einen Monat gebucht und es hat mir sehr geholfen, als du mir klargemacht hast, dass ich und nur ich über mein Leben zu bestimmen habe und nicht die Umstände. Ich habe mich umorganisiert und habe meinen Kunden erklärt, dass ich eine rigorose Diät durchziehen muss und bekam zu meinem Erstaunen vollstes Verständnis dafür. Soviel ich weiss, hat sich dann Herr Wieslisbach auch bei dir gemeldet. Inzwischen habe ich weitere 7 Kilo abgenommen und danke dir sehr lieber Paolo. Marcel S

Bei mir scheint es nicht zu funktionieren. Nach drei Wochen habe ich nur 4 Kilo abgenommen. Woran liegt das? Trotzdem weiss ich von anderen Diäten, dass es bei mir sehr schwer ist. Normalerweise nahm ich entweder gar nichts ab und sonst brauchte es 6 bis 8 Wochen um nur 2 Kilo zu verlieren die schnell wieder da waren. Immerhin 4 Kilo in drei Wochen, lässt mich zuversichtlich sein, dass wenn auch langsam es weitergeht. Können Sie mir sagen ob ich etwas falsch mache oder ob das normal ist bei mir? Liegt es daran dass ich Diabetikerin bin und unter Hypothyreose leide? Freue mich auf Ihre Antwort. Pascale S.

Guten Tag Herr Simone. Ich bin schon seit 25 Jahren als Naturheilpraktikerin tätig. Ihr Buch wurde mir von einer Kundin via Mail weitergeleitet. Was Sie da schreiben lässt bei mir einige Zweifel aufkommen. Ich kann mit vielem übereinstimmen und gut schreiben Sie, dass sie noch ein Buch schreiben werden, denn dieses ist meiner Meinung nach unvollständig. Wofür ich Ihnen dankbar bin, ist diese Aufklärung über die Kalorien. Schon oft hatte ich den Verdacht, dass etwas nicht ganz stimmen konnte. Habe jetzt selbst Forschungen diesbezüglich angestellt und alles was Sie schreiben ist korrekt. Ein Lob und Kompliment für diese Aufklärung. Mia H.

Guten Tag Herr Simone

Wir hatten schon das Vergnügen uns telefonisch zu hören. Gerne bestätige ich es Ihnen schriftlich und erlaube Ihnen somit es zu veröffentlichen, ohne jedoch meinen Namen publik zu machen, denn meine Berufsgattung würde vermutlich nicht Freude daran finden. Ich praktiziere schon seit 12 Jahren Naturheilkunde und war immer wieder mit dem Problem von Übergewicht meiner Kundschaft konfrontiert und trotz konsequenter Nutzung aller mir zur Verfügung stehenden Mittel und meines Wissens, wie auch des Austauschs mit meinen Kollegen, konnten weder ich noch meine Kollegen dieses Problem zufriedenstellend lösen und ich schäme mich nicht das zugeben. Im Vertrauen beichte ich Ihnen, dass eine Art Kapitulation herrscht, wenn es ums Abnehmen geht und wenn auch nicht ganz genauso, wie Sie es in Ihrem Buch beschreiben, empfehlen wir lediglich eine Nahrungsumstellung die auf Kalorienzählen basiert. Doch auf lange Sicht hat das nur in etwa bei 20% wirklich zufriedenstellende Resultate erzielt. Zwei meiner Kundinnen haben Ihre Diät befolgt und sind nebst Begeisterung ausser sich über die Resultate. Und das war der Grund warum ich Sie kontaktiert habe, weil ich meinen Horizont diesbezüglich erweitern will, um meiner Kundschaft einen noch besseren Dienst leisten zu können. Ich freue mich Sie bald persönlich kennen zu lernen und auf eine zukünftige Zusammenarbeit.

Mit meinen besten Grüßen, ???

Schon wieder diese Verschwörungstheorien über Kalorien.

Ihre Geschichten mögen interessant sein, doch dies hat nichts mit dem zu tun, dass die Kalorientheorie falsch ist. Ich arbeite nur nach Kalorien und erziele damit immer Resultate. Und vom Jo-Jo Effekt haben Sie auch nichts verstanden. Das kommt daher, dass die Leute wieder in Ihre alten Gewohnheiten zurückkehren. S.M.

Ok, ich habe noch mehr Kommentare welche ich im nächsten Buch hinzufügen werde. Es gibt noch verrücktere Geschichten. Teilweise ganz amüsante, deren Verfasser mir jedoch nicht die Erlaubnis gegeben haben,

sie zu veröffentlichen. Beim letzten hier zitierten Kommentar kann ich es mir einfach nicht verklemmen, es selbst zu kommentieren. Wenn auch ironisch schrieb ich folgendes zurück:

Sehr geehrter Herr S.M.

Vorerst besten Dank für die Erlaubnis, Ihren Kommentar veröffentlichen zu dürfen. Ich lerne immer gerne von Kollegen. Da Sie sich in der

Kalorientheorie auskennen und Sie effektiv damit arbeiten, können Sie mir bitte erklären, wie Kalorien berechnet werden und wo ich einen Fehler gemacht habe? Und wie stellen Sie es an, dass Leute nicht mehr in ihre Essgewohnheiten zurückkehren?

Mit freundlichen Grüßen...

Ich habe nie eine Antwort zurückbekommen.

## **Zukunft**

Wir kommen langsam dem Ende dieses Buches nahe. Aber keine Sorge, wenn du mehr wissen willst, kannst du, das Buch, „Die Kalorienformel hat mehr Schaden verursacht als die Atombombe“ sobald es erscheint erwerben und noch mehr lernen. Geplant ist noch eine zweite Phase, in der man lernt, auf seinen eigenen Körper zu hören und ihn zu modellieren. Aber da brauchst du Geduld, das ist Zukunft und ich werde dich darüber informieren, wenn es soweit ist. Schreibe mir an [endlichfrei@hotmail.com](mailto:endlichfrei@hotmail.com), dass du interessiert bist.

Was bedeutet die Phase 2? Während der Abnahme-Phase, findet in einem geringen Masse eine Fettumverteilung statt. Das bedeutet, dass man ab einem bestimmten Zeitpunkt nur noch an den Problemzonen abnimmt und dort Fett ansetzt wo es gebraucht wird.

Das heisst zum Beispiel, von den Hüften weg, dafür an die Oberschenkel. Die Proportionen pendeln sich ein und man bekommt somit eine ästhetischere Figur. Das kann man jedoch auch bewusst steuern, es ist nur eine Sache der Hormone.

Beispiel: Als ich mein Idealgewicht erreicht hatte und halten konnte, störten mich gewisse „Pölsterchen“ am Bauch und an den Hüften. Ich dachte, es sei einfach nur überflüssige Haut und dass ich mich damit abfinden müsste. Dann dachte ich, mal schauen, wenn ich alles das was ich weiss nochmals überdenke, dann sollte das eigentlich Fett sein und keine Haut. Also dachte ich mir, dass vielleicht noch gewisse Enzymabhängigkeiten vorliegen könnten. Ich machte einen Test und zog neue Lebensmittel in Betracht. Dann stellte sich heraus, dass ein rohes Ei eine andere Reaktion verursacht als ein hart gekochtes Ei. Ein hartgekochtes Ei ruft wiederum eine ganz andere Reaktion hervor als wenn es als Rührei gegessen wird oder als Omelette.

Auch macht es einen Unterschied, ob Spaghetti al dente sind oder verkocht. Neu war die Tatsache, dass unterschiedlich gekochte Nahrungsmittel eine unterschiedliche Wirkung auf die Enzyme und Hormone haben, wenn es um Ab- oder Zunehmen geht. Truthahnbrust löst etwas anderes aus als Truthahnschenkel. Schweinefilet, Schweinssteak vom Hals oder Spareribs, diese Stücke besitzen, auch wenn es sich bei allen um Schweinefleisch handelt, unterschiedliche Eigenschaften und lösen daher andere Reaktionen aus.

Kurz, es entstand eine neue Sichtweise um Enzyme zu handhaben und siehe da, 2 Tage später wog ich 1,2 Kilo weniger, und genau diese Fettpölsterchen waren um einiges geschrumpft. Es war also alles andere als überflüssige Haut.

Nun, was bedeutet das konkret? Es bedeutet, dass ich etwas herausbringen werde, das beschreibt, wo genau das möglich ist.

Bis jetzt gibt es nur empfohlene Lebensmittel die man essen kann und keine Rezepte. Wenn nichts anders angegeben ist, kann man diese kochen

wie man will, sogar im Mikrowellenofen. Also strebe ich an fixfertige Rezepte zu entwickeln, welche sogar ein Dessert beinhalten, das nicht fett macht. Und das wird Phase 3 sein. Auch wurde ich schon gefragt, ob man bei mir eine Ausbildung absolvieren kann. Auch das ist in einer Testphase. Das wird jedoch noch eine Weile dauern.

Wie schon gesagt, das ist alles Zukunft. Vorerst nehmen wir mal ab.

## **Was sollst du tun:**

Wenn noch nicht geschehen, lies bitte das ganze Buch, hier findest du alle Antworten. Dieses Buch ist aus Zeitgründen entstanden. Jede Frage die mir gestellt wird, beantworte ich mit Verweis auf dieses Buch.

Teste meine Menüs und nimm 2-4 Kilo ab.

Gehe auf meine Webseite [www.powerdiät.ch](http://www.powerdiät.ch) und wähle dein Plan, um für immer ein für alle Mal abnehmen zu können. (Es könnte sein, dass zu diesem Zeitpunkt die Webseite nicht online ist, dann schreibe einfach an [endlichfrei@hotmail.com](mailto:endlichfrei@hotmail.com))

Du wirst immer so viel essen können, wie du willst.

Du musst immer nur drei Mal am Tag essen.

Du musst alle zwei Tage dein Menü wechseln.

Und es sind weder Sport, Atemtechniken noch sonstige Sportübungen notwendig, nicht einmal Spaziergehen. Du brauchst nur in Hülle und Fülle zu essen, ohne schlechtes Gewissen und wirst vom Sofa aus abnehmen.

Du brauchst keine Waage, um die Lebensmittel zu wiegen und es gibt kein Kalorienzählen.

Schlusswort: Lies dieses Buch, wenn du es noch nicht getan hast. Iss dich gesund und verliere Gewicht und werde einer meiner besten „Testimonials“. Dein Zeugnis wird eine wichtige Hilfe für andere sein.

Der wirkliche Wert im Vergleich zur definitiven Lösung von deinem Problem ist nicht quantifizierbar. Ich will keine 5'000.- Euro und doch würde diese Summe der Lösung die du hier bekommst, nicht gerecht werden und schon gar nicht meinen Aufwand decken, diese Lösung hier, in dieser Form, zu präsentieren. Im nächsten Buch werde ich dir genau aufzeigen, wie ich diese Recherchen gemacht habe und was für ein Aufwand dahinter steckt, um es so niederzuschreiben, damit es nachvollziehbar ist. Vielleicht wirst du danach diese Arbeit wirklich schätzen. Lies dieses Buch nicht und du wirst fett und unglücklich bleiben.

Wenn ich Menüs empfehle, höre ich oft: „*Ja ich kenne mich in der Ernährung aus, ich muss das Buch nicht lesen.* „Warum bist du dann überge-  
wichtig?“

Ich empfehle ein Menü und die Frage lautet: „Warum soll das helfen?“

Meine Antwort: „Lies mein Buch!“

„Kräutersalat oder Spaghetti zum Frühstück? Das kann ich nicht essen.“ -

„Dann wirst du nie abnehmen, lies das Buch!“

„Kein Sport? Das kann nicht sein!“ - „Lies das Buch bitte, sonst kann ich dir nicht helfen!“

„Kann ich etwas anderes als empfohlen essen?“ - Lies das Buch!

„Warum habe ich eine Verstopfung?“ - Lies das Buch!

„Ich fühle mich schlapp, warum?“ - Lies das Buch!

„Ich habe Lust auf Käse, was soll ich tun?“ - Lies das Buch!

„Ich habe Kopfschmerzen.“ - Lies das Buch!

„Wie viel Wasser muss ich trinken?“ - Lies das Buch!

„Warum darf ich keine Früchte essen und nur die, die du empfiehlst“ -  
Lies das Buch!

„Darf ich etwas zur Verdauung nehmen?“ - Lies das Buch!

„Ich habe in den letzten 6 Tagen kein Gramm verloren warum?“ - Lies  
das Buch!

Kurz, nur wenn eine Frage nicht beantwortet wurde, sollst du mir  
schreiben. Ist jedoch deine Frage im Buch beantwortet, dann kennst du die  
Antwort. Lies das Buch!

Der Ball liegt jetzt bei dir.

„Ich kenne keinen einzigen Fall, der mit dieser Diät nicht abgenommen  
hat. Es hat bis jetzt ausnahmslos funktioniert. Und wenn, dann war es eine  
Lüge, um mich zu diskreditieren. Das wenigste, das abgenommen wurde,  
waren 5 Kilo in einem Monat.“

--Paolo Simone

## **Update häufig gestellte Fragen**

Was hier folgt ist ein Update vom 03.06.2018. Die Webseite wurde nach 6 Monaten als sie Online ging über 26000 Mal besucht und wird durchschnittlich bis 200 Mal am Tag weiterhin angeklickt, Tendenz steigend. Mir werden viele Fragen gestellt welche nirgends auf der Webseite beantwortet werden. Jedoch in diesem Buch.

Oft arbeite ich bis spät in die Nacht um alle Emails beantworten zu können und in der zwischen Zeit bleiben viele unbeantwortet weil mir schlichtweg die Zeit fehlt und ich mich zur Hauptsache um meine Teilnehmer kümmern muss.

Ich hab diese Fragen gesammelt und für dich hier zusammen getragen und beantwortet. Darunter findest du auch Fragen von Teilnehmer welche hier beantwortet werden.

ES GIBT DA EINE EIGENTÜMLICHKEIT. ES MELDEN SICH LEUTE WELCHE EIN PROBLEM HABEN. SIE KÖNNEN NICHT ABNEHMEN, EGAL WAS SIE VERSUCHT HABEN.

UND DARUNTER GIBT ES AB UND ZU LEUTE WELCHE WENN SIE STARTEN, MEINE BERATUNG IN FRAGE STELLEN. SIE WISSEN ALLES BESSER. MIT 20 KILO ÜBERGEWICHT IMPROVISIEREN SIE SICH ZUM ERNÄHRUNGSEXPERTEN.

SIE STELLEN DIE MENÜVORSCHLÄGE IN FRAGE UND SAGEN MIR WAS ICH IHNEN EMPFEHLEN SOLL.

UND ICH FRAGE MICH: WIE BIST DU ÜBERHAUPT DAZU GEKOMMEN 20 KILO UND MEHR AUF DIE RIPPEN ZU HABEN? UND WENN DU JA BEREITS SCHON WEISST WAS DU ESSEN MUSST, WARUM HAST DU MICH ÜBERHAUPT GEBUCHT?

WENN DU ZU DIESER SORTE MENSCH GEHÖRST, LASS ES SEIN. ICH WILL DICH NICHT ALS KUNDE.



GENAU DAS WAS DU BIS HEUTE GEGESSEN HAST, HAT DICH ZUNEHMEN LASSEN. UND ES IST AUCH DAS, WAS VERURSACHT, DASS DU NICHT ABNEHMEN KANNST.

ES GIBT LEUTE DIE HABEN TATSÄCHLICH NUR ZWEI GEHIRNZELLEN UND WENN SIE ZULASSEN WÜRDEN DASS DIESE MITEINANDER KOMMUNIZIEREN ÖNNTEN, SO GÄBE ES FÜR SIE HOFFNUNG.

## **Spare deine Zeit**

Du kannst tun und lassen was du willst, wenn du aber abnehmen willst, lass dir helfen und befolge einfach meine Ratschläge

Wenn du folgender Abschnitt, dir zu herzen nimmst, kannst du dir es ersparen die Frage und Antworten zu lesen.

Alle Fragen welche du hast, wurden bereits schon im Buch beantwortet und innerhalb des Programms gibt es Videos welche noch mehr Fragen beantworten.

Dieses Programm ist so einfach, dass man es nicht nachvollziehen kann. Man isst 3x am Tag, Frühstück, Mittag und Abend, nicht mehr und nicht weniger.

Nach jeder Mahlzeit trinkt man einen schwarzen Kaffee ohne Zucker. Abends ist es freigestellt. Z

wischen den Mahlzeiten isst man oder trinkt ein Glas Wasser mit Zitrone und das wars.

Somit erübrigt sich die Frage: „Was kann ich zwischen den Mahlzeiten essen?“ Wenn du abnehmen willst, darfst du nichts zwischen den Mahlzeiten essen.

Was nicht drauf steht isst du nicht. Wenn nur Spinat drauf steht ist es nur Spinat und erübrigt sich die Frage, kann ich Zwiebeln dazu essen. Wenn Putenbrust steht, dann ist nur Putenbrust gemeint und es erübrigt sich die Frage, was kann ich als Beilage essen.

Man isst immer nur eine Speise, ausser es wird angegeben. Beispiel: Wenn Beeren mit Sahne steht, dann isst man Beeren und es wurde erwähnt, dass man Sahne dazu essen kann, nicht mehr und nicht weniger. Steht nur Beeren, dann erübrigt sich die Frage: „Kann ich Sahne dazu nehmen?“

Wenn nichts anders angegeben, darfst du es kochen wie du willst. Dämpfen, braten, grillieren, im Backofen und sogar im Mikrowellen. Wenn du glaubst Mikrowellen sei ungesund, dann benutz du es nicht und es erübrigt sich die Frage? „Ist Mikrowellen gesund?“

Steht jedoch in Butter braten, dann ist es eben angegeben. Und es erübrigt sich die Frage: Darf ich Kokosöl benutzen? Steht dämpfen dann erübrigt sich die Frage: „Darf ich es Roh essen?“

Mit anderen Worten halte es einfach. Wenn es nicht drauf steht, fügst du nichts hinzu und wenn nichts anderes drauf steht kannst du es kochen wie du willst.

Fette darfst du IMMER benutzen. Die besten Fette sind Olivenöl und Butter. Und jedes Gewürz ist erlaubt. Kräuter zum Würzen fallen auch darunter und darfst du benutzen, Salbeiblätter, Majoran, Knoblauch usw. Zwiebeln nur dann wann angegeben.

Kein Salz, bedeutet auch, dass man das Wasser zum Kochen oder Dämpfen nicht salzen sollte.

Die Reihenfolge steht nicht für lustig da, sie steht da um dir zu helfen abzunehmen. Somit erübrigt sich die Frage: „Kann ich die Menüs tauschen?“ Natürlich, du kannst tun was du willst, aber da du abnehmen willst, ist es besser wenn du die Kirche im Dorf lässt.

Ich weiss, du hast noch Fragen. Dann lese weiter und wenn deine Frage nirgends beantwortet wird dann kannst du mir immer noch schreiben. Glaube ja nicht, dass es schneller geht mir die Frage zu stellen, je nach dem kann es mehr als 24 Stunden dauern.

## **Wann erscheint das nächste Buch**

Aufgrund der Fragen welche mir gestellt werden, bin ich zum Schluss gekommen, dass ich noch mindestens 3 Bücher schreiben werde.

„Die Kalorientheorie hat mehr Schaden verursacht als die Atombombe“ sollte Ende 2018 erhältlich sein.

## **Gibt es eine Garantie?**

Ja es gibt eine Garantie. Ursprünglich gab es keine und der Grund warum ich mich dafür entschieden hatte keine Garantie zu gewähren, findest du im nächsten Kapitel „Warum gab es keine Garantie“

Wie du aus dem nächsten Kapitel entnehmen wirst, bestand mein Problem darin, woher soll ich wissen, dass jemand dieses Buch gelesen hat und versteht wie und unter welchen Umständen diese Diät funktioniert? Woher soll ich wissen, dass jemand nicht tagtäglich eine Schokolade nascht? Wer garantiert mir, dass jemand es tatsächlich versucht hat mindestens eine Woche lang Salzfrei zu essen?

Also ich selbst bin kein Heiliger, auch ich kann unehrlich sein. Auch ich kann in einem Spiel mogeln. Als Rechtfertigung sagt man es sei eine menschliche Schwäche.

Eine „Lüge“ welche zum „Wohl“ oder zum „Schutz“ für etwas dient, wird dadurch abgeschwächt, dass man sagt es sei „eine weisse Lüge“ gewesen.

Also bin ich kein „Heuchler“ der so tut als ob andere ehrlicher sein könnten wie ich und muss damit rechnen, dass obschon man mir sagt: „ich hab mich daran gehalten“ und nichts passiert, man in Wirklichkeit mir, gerade eine „weisse Lüge“ erzählt hat.

Doch dann aufgrund der vielen Fragen und Auskünfte welche verlangt wurden, hörte ich eine Art Verzweiflung daraus. Bis auf wenige Einzelfälle verlangte niemand explizit nach einer Garantie, sondern nach einer Art „Sicherheit“ ob es wirklich funktioniert. Geld selbst ist also nicht das Problem, sondern nach so viel gescheiterten Versuche ob es funktioniert.

Das kann ich natürlich niemandem übel nehmen, völlig legitim. Es bleibt aber nur eine Möglichkeit dies herausfinden. Ausprobieren.

Nun du hast also hier in Wirklichkeit null Risiko. Noch bevor du überhaupt etwas bezahlst wo du bei Unzufriedenheit eine Rückerstattung verlangen kannst, bekommst du für 6 Tage Gratis Menüs zum Testen ob es bei dir funktioniert. Völlig unkompliziert und ohne Verpflichtung. Wenn dieses Test Menüs funktioniert haben kannst du eine Beratung buchen und hast obendrauf nochmals 8 Tage Zeit um zu testen ob du damit abnehmen kannst.

Du hast hier ein gratis Buch, dass normalerweise kostenpflichtig wäre. Niemand verschenkt ein Buch über eine Diät. Nichts aussagende „Gratis“ Broschüren welche zum Kauf animieren bekommst du haufenweise.

Ich will dich gar nicht wenn du nicht wirklich die Absicht hast abzunehmen, also werde ich keine Verkaufstricks und leere Versprechen machen nur damit du kaufst.

Ich will, dass du von Anfang weißt wie ich denke. Ich will dass du weißt, dass das eine Team Angelegenheit ist. Man kann Abnehmen, aber man muss auch bereit sein etwas in Kauf nehmen zu müssen, dass nicht gerade den eigenen Vorstellungen entspricht. Und man muss für sich selbst Verantwortung übernehmen zu können.

Ich wurde von diesen „Diät“ Grus „verarscht“. Sie haben mir Sachen versprochen welche weder möglich waren noch sie einhalten konnten.

Also werde ich das nicht mit dir tun, darum bin ich so direkt. Diese Diät funktioniert besser als ich dachte und ich wage zu behaupten, dass man es nicht besser machen kann.

In diesem Buch findest du alle Informationen welche du brauchst. Es fällt dir vermutlich nicht auf, aber in diesem Buch steht alles drin was du brauchst um selbst abnehmen zu können. Es kann eine Weile dauern bis dir der Groschen herunter fällt, aber wenn du es mehrmals lesen würdest, würdest du verstehen wie einfach es ist.

Der beste und schnellste Weg besteht aus der Theorie und der Praxis. Nach einem Monat Praxis wird du bescheid wissen und verstehen können, dass dies die einzige Möglichkeit ist.

Ich muss es an dieser Stelle tun, das muss ich los werden. Wir Menschen sind von Natur aus „Schmarotzer“. Ich gehöre dazu. Wir sind immer auf der Jagt nach dem „Schnäppchen“ nach dem „Gratis“ Wir können gedankenlos Geld für Suchtmittel wie Zigaretten oder Alkohol ausgeben und können „knausern“ wenn es um unserer Gesundheit geht. „Ich gebe doch kein Geld für eine Diät aus!“ Ich weiss, dass wenn ich mich anstrenge ich abnehmen kann, ich muss nur weniger Essen!“

Für eine gute Flasche Wein haben wir immer Geld, dafür sind uns Bio Produkte zu teuer, denn für den Urlaub muss auch noch gespart werden.

Man hat mir schon geschrieben: „Abnehmen kann ich selbst, hast du nicht ein Buch wo ich lernen kann wie ich mein Gewicht behalten kann?“ Man hat nicht einmal gefragt ob man es kaufen kann.

Ha...nicht einmal...“Danke für dein Gratis Buch...“ Das wäre das mindeste gewesen. Verstehst du was ich meine?

Worauf will ich hinaus? Ich habe eine Vision, diese Vision ist nicht reich zu werden, ich will etwas positives in Sachen Ernährung erreichen. Vielleicht wird mir das gelingen, vielleicht auch nicht.

Und es war mir klar, dass wenn ich das will, dieses Buch gratis sein musste. Da ich jedoch auch von etwas leben muss, kann ich die Beratung nicht auch noch Gratis anbieten.

Du gehst ja auch nicht gratis arbeiten und dir vorzuwerfen, du gehst nur des Geldes wegen arbeiten, wäre so was von lächerlich und unangebracht, da jeder in erster Linie des Geldes wegen arbeiten geht.

Ich hab schon ein Angebot bekommen. Bin mit einer Person in Kontakt, dass darin Erfahrung hat wie man etwas professionell vermarktet. Hat Leute und Künstler zu Millionäre gemacht. Sie möchte die Rechte für dieses Buch und die Videos kaufen. Diese vermarkten und dafür sorgen, dass ich in finanzieller Hinsicht versorgt bin. Nun die Verhandlungen laufen noch und wird sich vermutlich auf die neuen Bücher beziehen.

Du kannst dir vorstellen wie mich das juckt. Doch wenn ich das tun würde, weiss ich nicht ob ich von meiner Vision wegkommen würde.

Und so habe ich mich entschieden, dass dieses Buch weiterhin gratis für alle zur Verfügung stehen wird um dir und Anderen die Möglichkeit zu geben dieser neuen Nahrungsphilosophie, die Gratis Test Menüs und 8 Tage Rückerstattungsgarantie ohne Risiko zu vertrauen.

Ich weiss nicht ob du dir bewusst bist, was für ein Aufwand es ist ein Buch zu schreiben und dazu noch nicht in der eigenen Muttersprache und zwar so, dass es verstanden werden kann.

Andere Bücher sind voll gestopft von Fremdwörter , dass obschon du nichts verstanden hast, vom Autor denkst, er verstehe sein Fach.

90% der Leute würden gerne ein Buch schreiben, tun es aber nicht. Einer davon ist der Aufwand. Nimm ein beliebiges Thema und schreibe ein

Buch, dann wirst du verstehen. Nimm ein komplexes Fachgebiet wie Ernährung und strenge dich an es so zu schreiben, dass es die meisten nachvollziehen können und dann verstehst du was ich meine.

So, dieses Buch das ist also mein Geschenk an dich und hoffe du weißt es zu schätzen und würde mich freuen deine Meinung zu hören und ob es dir eine Hilfe war und nicht nur...“ja aber wie soll ich das machen, ich frühstücke nicht gerne. Gibt es da nicht eine andere Möglichkeit?“

Wie du siehst bin ich gerade ziemlich Sauer, weil ich mich heute nur mit solchen Lappalien befassen musste. Wenn diese Sätze immer noch da stehen, dann weil ich mich vermutlich entschieden habe, dass es für solche Leute stehen muss und es sich zwei mal überlegen ob sie mich buchen wollen.

Und ich hoffe sie widmen sich jemand anderem, dass sie mit leeren Versprechen übers Ohr gehauen werden.

## **Warum gab es keine Garantie**

Das war der ursprüngliche Text.

Es gibt keine Geldzurückgarantie, aus dem einfachen Grund, dass ich nicht wissen kann, ob du dieses Buch gelesen hast und du dich tatsächlich an meine Ratschläge halten wirst.

Wenn du Zweifel hast, dann teste vorerst die obigen Menüs und du wirst 2-4 Kilo abgenommen haben.

Eine Verpflichtung ohne Ausweg bringt Disziplin. Du hast bezahlt und hast keine Wahl, entweder wendest du es an und sonst hast du deinen Einsatz verloren.

Ich will dich weder mit einer Geldzurückgarantie ködern noch will ich unbedingt dein Geld. Du hast die volle Entscheidungsfreiheit, nein sagen zu können.

Was ich nicht will, ist, dass man von mir sagt, die Diät hätte nicht funktioniert, nur weil es immer wieder Schlauköpfe gibt, die nicht in der Lage sind, die Regeln für ihre eigene Gesundheit anzuwenden. Ich hoffe, du fühlst dich nicht betroffen.

Dann gibt es eine Gattung von Leuten, die sich die Beratung gratis holen, lassen sich das Geld zurückerstatten und behaupten es hätte nicht funktioniert, was ich schwer kontrollieren kann. Solche Parasiten verdienen es nicht abzuspecken und schädigen nur meinen Ruf. Alles schon erlebt!

Zudem musst du wissen, dass du mir alle vier Tage über deinen Erfolg berichten musst, damit ich auf dich zugeschnitten für die nächsten vier Tage, Menüvorschläge geben kann. Verlierst du nur 4 Kilo in einem Monat, so weiss ich, dass du dich nicht zu 100% eingesetzt hast. Egal was du erzählst, ich weiss, dass du lügst.

„Ich kenne keinen einzigen Fall, der mit dieser Diät nicht mindestens 5 Kilo im ersten Monat abgenommen hat. Es hat bis jetzt ausnahmslos funktioniert.“

## **Kann ich danach wieder „normal“ Essen?**

Definiere „normal“ Dr. Watson, würde Sherlock Holmes fragen. Während es für einen Chinesen „normal“ ist Hunde, Katzen, Ratten und jegliche Art von Insekten zu essen, so ist das für den Rest der Welt „abnormal“.

Wenn also ein Chinese meine Diät befolgen würde und mich diese Frage stellen würde, so würde ich ganz entschieden mit NEIN beantworten, denn für mich ist das überhaupt nicht normal.



Schnecken zu essen, kann für jemand das normalste sein das gibt und für andere das ekelhafteste überhaupt.

Also kann ich diese Frage so nicht beantworten. Eines steht fest, das was du als „normal“ empfindest, war genau das, dass dich hat zunehmen lassen. Das was du gedacht hast, sei gut und gesund, hat dich zunehmen lassen. Den ganzen Tag Nüsse gegen Hunger knabbern, haben dir kein Gramm Gewicht verlieren lassen. Jeden Morgen, literweise Zitronenwasser auf nüchternen Magen trinken, in allen mögliche Variationen hat auch nichts gebracht. Nichts zu Frühstücken ist für dich auch „normal“ löst aber dein Problem nicht.

Ich werde dir jetzt erzählen was für mich „normal“ war bevor ich meine Nahrung umgestellt habe.

Normal war für mich einmal am Tag „richtig“ essen und zwar nicht vor 22Uhr. „Richtig essen“ ist auch ein dehnbarer Begriff. Richtig essen war für mich, eine Mahlzeit dafür bis zum Platzen. Also habe ich so gesehen „Intervall fasten“ betrieben und hab weder abgenommen noch irgendwelche gesundheitliche Vorteile festgestellt. Und wenn du genau innehält, betreibst auch du schon ein leben lang Intervall fasten ohne Erfolg.

„Normal“ essen bestand also zu Hauptsache aus Schweine Fleisch, Wurstwaren und panierte Schnitzel mit Brot. Bis zu ein halbes Kilo Brot mit Fleisch. Zwischen durch gab es Hähnchen. Aber ansonsten war es Schweinefleisch und Wurstwaren jeglicher Art mit Brot.

Am Wochenende gab es Pommes dazu. Zwischendurch, vielleicht einmal die Woche Pasta und ab und zu eine Pizza. Das war`s. Selten bis garnie Obst, Gemüse, Kartoffeln usw., kein Kalb, kein Rind, Polenta oder Reis, einseitiger geht es nicht. Und ich kann mir vorstellen, dass auch du eine eiseitige „normale“ Essgewohnheit hast, bestehend aus deinen bevorzugten Lebensmittel.

Dann kam eine Zeit wo für mich „normal“ war, eine 300 Gramm große Nuss Schokolade mit Brot zu essen und bis zu 2 Liter Cola trinken und tagsüber jede menge Energy Drinks.

Dann war Käse und Brot an der Reihe, dann Sandwiches usw. Es gab nichts was ich aß ohne Brot. Sogar Eis aß ich mit Brot. Für mich war es „normal“. Findest du das „normal“?

Und dann war es wieder soweit. „ICH MUSS EINE DIÄT MACHEN“

Und wie macht man eine Diät? Man isst mehr oder weniger das gleiche, aber in kleineren Mengen. Nüsse um den Hunger zu blocken. Statt Süßes, isst man Obst und gelegentlich nur einen Tomaten Salat. Dann nur Joghurt und andere Fettarmen Speisen. Und am Wochenende, volle Pulle, der berühmte Schlemmertag, wo man alles und ungesunde sich reinstopft. Man hat es sich schließlich verdient, wieder einmal etwas „normales“ zu essen.

Und das ist was uns in den Sinn kommt während einer Diät. „ICH WILL WIEDER ETWAS NORMALES ESSEN!“ Ja Brot und Eis, das ist das normalste was es gibt. Oder wie die Amis, Hamburger mit Mayo, Ketchup, Senf, Barbecue Sauce, Gurken, Schmelzkäse und sonst noch was dazwischen mag. Ein Amerikaner auf Diät, freut sich auch endlich wieder einen „normalen“ Hamburger zu essen.

Und hier hast du den berühmten Jo Jo Effekt. Wieder „normal“ essen.

Verstehst du, damals musste ich dieses Problem lösen. Es war mein Problem, ich hatte nicht im Sinn dein Problem zu lösen, es ging um mich. Ich wollte eine Lösung für immer haben und ich bin der Meinung, dass mir das gelungen ist, besser als das was ich mir erträumt hatte. Ich hätte es nie für möglich gehalten, kein Brot und Schokolade zu essen. Unmöglich!

Das größte Problem, die größte Schwierigkeit lag darin, mich vom „normal essen“ zu lösen. Auf das verzichten zu müssen, das man gerne hat.

Und genau das ist das erste Problem und größte Hindernis welches auch du hast. Sonst würdest du diese Frage nicht stellen „kann ich danach wieder normal“ essen.“

Manchmal, vor allem wer das Buch „Warum kann ich nicht Abnehmen“ nicht gelesen hat und nicht verstanden hat worum es geht, schreibt man mir: „Ich hab wieder zugenommen, was soll ich tun?“ Und ich frage: „Was hast du gegessen?“ Und die Antwort lautet: „Ich habe ganz „normal“ gegessen.“

Ganz unschuldig, nur „normal“ gegessen. Ich frage dann: „Was bedeutet für dich „normal“? Wie früher, das dies und jenes...“ Also es war genau das was sie hat zunehmen lassen und es war genau das, was sie glaubten sei richtig um abzunehmen. Hätten sie dieses Buch gelesen, wäre ihnen das nicht passiert.

Also, nochmals, wenn du hierher gesprungen bist, ohne das ganze Buch gelesen zu haben, wird alles keinen oder zumindest wenig Sinn machen, hole es einfach nach, es beantwortet beinahe jede Frage welche du haben magst und klärt eine menge Zweifel.

Die Lösung zu diesem Problem, auf nichts verzichten zu wollen und um den alten Gewohnheiten entkommen zu können, habe ich gelöst. Diesen Satz, kannst du nur verstehen wenn du diese Diät gemacht hast, denn es klingt zu schön um wahr zu sein. Es ist aber lösbar.

Du musst einen Entzug mitmachen. Entweder machst du diesen Entzug mit, oder du wirst weder abnehmen noch dein Gewicht behalten können.

Diese bittere Pille musst du schlucken können. Hungern musst du nicht, du kannst so viel essen wie du willst und dieses Problem ist auch gelöst. Das gibt es in keiner anderen Diät. Du darfst Fett essen, Sahne und Eis, dieses Problem wurde auch gelöst.

Es gibt in dieser Diät, wie in keiner anderen alles zum essen. Es ist die ausgewogenste Diät die es überhaupt gibt. Kohlenhydrate, Fleisch, Fett, bestimmte Gemüse und Obstsorten und immer soviel du willst.

Worin besteht dieser Entzug? Salz, Zucker und durch neue Lebensmittel oder andere Lebensmittel dich umzugewöhnen, immer nur das zu essen was du gerne hast. Scheint einfach und zugleich unmöglich zu sein. Ist aber so, es funktioniert.

Nur auf diese weise wirst du diesen „Suchtgewohnheiten“ entkommen. Und das in kurzer Zeit, aber du musst es durchziehen. Denn eines sollte dir klar sein, entweder änderst du etwas oder du wirst so bleiben wie du bist und nur noch mehr zunehmen.

Wobei es alles nur Geschmacksache ist. Für die einen perfekt, es stimmt und passt alles, also ein Geschenk vom Himmel und für andere ist es nicht wirklich das, was sie sich vorgestellt hatten.

Das ist der Grund warum ich, im Gegensatz zu allen anderen auf diesem Gebiet, dich nicht mit dieser Lüge ködern will „mit leckeren Rezepten“.

Jede Diät welche dir „leckere Rezepte“ verspricht, ist nicht anderes als ein weiterer unseriöser Marketing Trick. Diese Marketing Gurus wissen ganz genau, dass du nur das essen willst was du gerne hast und ohne zu wissen was du wirklich magst, ködern sich dich mit diesem Satz. „MIT LECKEREN REZEPTE“.

Wie bereits beschrieben, es gibt bestimmt leckere Schnecken Rezepte und wenn du sie gerne hast jubelst du. Wenn nicht, dann wird es für dich kein Leckeres Rezept sein.

## Was isst man in dieser Diät?

Bestimmte ausgesuchte Obstsorten, dass dich nicht zunehmen lassen. Gemüse, Fleisch, Fisch und Kohlenhydrate. Als Fett wird zur Hauptsache Butter, Olivenöl und Sahne empfohlen. Kokosöl kann man auch verwenden, nach dem Motto, jedes Fett ist besser als kein Fett.

Gibt es Alternativen wenn ich etwas nicht gerne habe?

Ja, die gibt es, aber hier muss ich etwas ausholen. Wie bereits an früherer Stelle beschrieben musst du zwischen „ich hab`s nicht gerne“ und „ich kann es unmöglich essen“ unterscheiden können.

Diese Diät ist keine Gaumenangelegenheit. Nun die Frage ist, willst du abnehmen oder fein essen?

Ich kenne deine Antwort. „BEIDES“. Ok, das kann ich nicht bieten, zumindest nicht in der Phase 1, wo du abnimmst. In Phase 2 sieht es ganz anders aus. Es hat jedoch keinen Sinn über Phase 2 zu sprechen wo du eine Wahl hast, das essen zu können was du magst und damit sogar dein Gewicht behalten kannst, wenn du vorerst nicht abgenommen hast.

Wenn du zum Arzt gehst und er dir Antibiotika verschreibt, gibt es einen Grund. Du kannst nach einer Alternative fragen und er wird dir sagen, wenn du gesund werden willst, musst du dieses Antibiotikum oder ein anderes nehmen, aber du musst beim Antibiotikum bleiben. Du kannst es natürlich mit Aspirin versuchen, aber das Ergebnis wird nicht der Selbe sein.

Und so ist es bei dieser Diät. Was du willst ist nicht nur Abnehmen, sondern du willst schnell und Gesund abnehmen. Meine Aufgabe ist nicht, mich bei dir beliebt zu machen, sondern dir zu helfen dein Ziel zu erreichen und das ist genau das, was du von mir erwartest.

Es gibt Leute die bestehen darauf, sie haben eine harten Kopf. Veganer, Vegetarier und „Pseudo-Ernährungsberater“ haben die Alternative erfunden.

Vegetarier und Rohkost-Esser, sind ganz schlimm in dieser Beziehung. Sie wissen ganz genau, dass sie bestimmte Nahrungselemente brauchen und suchen nach einer Alternative und glauben tatsächlich, dass eine Nuss ein Ei ersetzen kann.

Sie sind wirklich der Meinung, dass Soja- oder Mandelmilch, die Alternative zu Kuhmilch ist und dazu noch gesünder. Wenn ja Milch doch so ungesund ist und überflüssig, warum nach einer Alternative suchen? Genau so mit dem Fleisch, wenn Fleisch und Fisch nicht gut und überflüssig sind für den Körper, warum dann eine Alternative suchen, welche genau diese Proteinen ersetzen sollen?

Der Ernährungsberater ist darauf bedacht dich zufrieden zu stellen und will dich unbedingt als Kunde gewinnen und wird dir alles was du willst versprechen und Alternativen geben damit es dir mundet.

Solange du bezahlst gibt es für alles eine Alternative. Sie oder Er gibt dir eine Liste von Lebensmittel welche du essen kannst und lässt dich entscheiden was du essen willst. Absolute Frechheit und vollkommen unprofessionell.

Schlussendlich wirst du am Schluss deine Nahrung selbst nach deinem Geschmack zusammen gestellt haben, die vorgegebene Rezepten nach deinem Geschmack umgestalten und das einzige was sie noch machen, ist dir aufgrund der Kalorientheorie, die Mengen zu kürzen. 100g von dem, 50g von jenem und von diesem höchstens 200g.

Oder noch schlimmer, sie sagen, du darfst nicht mehr als 1000 Kalorien am Tag essen und geben dir eine vorgedruckte Liste mit den Kalorienangaben, über was wie viel Kalorien die Lebensmittel enthalten und du musst dich selbst ausrechnen wie viel du essen kannst.

Vielleicht bekommst du noch ein Punkte System, wo du krankhaft dir ausrechnen darfst wie viel Punkte du brauchen darfst. Mit andern Worten, tue was du willst, Hauptsache du isst weniger als du brauchst. Das kostet 325.- im Monat, oder eben nur 49.-. Kommt drauf an wie das Marketing

den Preis gerechtfertigt hat. Ein „Stoffwechselkur“ kostet weniger als eine „ganzheitliche und komplette Stoffwechselkur“. In beiden Fällen, darf du einfach nicht genügend essen. Auf das läuft es hinaus. Hungern und Fasten.

Und weil du Hähnchen, Salat und Broccoli am liebsten magst wird du nur Hähnchen, Salat und Broccoli essen und freust dich auf den Schlemmertag. Dafür bezahlst du und wenn du nicht abnimmst, dann weil du zu wenig Sport treibst und dein Stoffwechsel noch zu langsam ist und es eine weile dauern kann, bis dein Stoffwechsel umschaltet oder angekurbelt wird.

Deshalb brauchst du noch diese Pille dazu. Und gegen den Hunger, gibt es diesen Shake mit „Füllmaterial“ dass dir ein Sättigungsgefühl vermittelt. Einige Lebensmittel sind verboten, das übliche, Zucker und Kohlenhydrate und sonst noch irgendetwas was du nie gedacht hast, dass du davon zunehmen könntest. Im Grunde genommen, nichts was du nicht schon selbst gewusst hast.

Ich würde mich schämen dafür Geld zu verlangen.

Also empfehle ich dir, das was ich denke dir helfen wird abzunehmen und ist mir „nicht so wichtig“ ob es du gerne hast oder nicht. Wenn du abnehmen willst, so musst du damit zurechtkommen und für dich Verantwortung übernehmen.

Bin ich dir zu direkt und unverschämt? Ich glaube nicht, dass du lieber einen Heuchler hättest, dass dir sagt: „ES IST NICHR DEINE SCHULD, HÖR AUF DIR DIE SCHULD ZU GEBEN! Nun, zu 50% kannst du wirklich nichts dafür, aber du hast schon lange gewusst, noch bevor ich dieses Buch geschrieben habe, dass Süßigkeiten, Fertigprodukte und andere „geschmacksvolle“ Lebensmittel dir nicht gut tun.

Also ist es besser wenn wir von Anfang an eine Beziehung auf Ehrlichkeit aufbauen.

Es gibt noch eine Reihe von Videos darüber, welche nur für Teilnehmer zur Verfügung stehen. Wenn du diese sehen willst musst du mir schreiben und ich schicke dir einen Link.

## **Gibt es Alternativen wenn ich etwas nicht gerne habe?**

Ja, die gibt es, aber hier muss ich etwas ausholen. Wie bereits an früherer Stelle beschrieben musst du zwischen „ich hab`s nicht gerne“ und „ich kann es unmöglich essen“ unterscheiden können.

Diese Diät ist keine Gaumenangelegenheit. Nun die Frage ist, willst du abnehmen oder fein essen?

Ich kenne deine Antwort. „BEIDES“. Ok, das kann ich nicht bieten, zumindest nicht in der Phase 1, wo du abnimmst. In Phase 2 sieht es ganz anders aus. Es hat jedoch keinen Sinn über Phase 2 zu sprechen wo du eine Wahl hast, das essen zu können was du magst und damit sogar dein Gewicht behalten kannst, wenn du vorerst nicht abgenommen hast. Wenn du zum Arzt gehst und er dir Antibiotika verschreibt, gibt es einen Grund. Du kannst nach einer Alternative fragen und er wird dir sagen, wenn du gesund werden willst, musst du dieses Antibiotikum oder ein anderes nehmen, aber du musst beim Antibiotikum bleiben. Du kannst es natürlich mit Aspirin versuchen, aber das Ergebnis wird nicht der Selbe sein.

Und so ist es bei dieser Diät. Was du willst ist nicht nur Abnehmen, sondern du willst schnell und Gesund abnehmen. Meine Aufgabe ist nicht, mich bei dir beliebt zu machen, sondern dir zu helfen dein Ziel zu erreichen und das ist genau das, was du von mir erwartest.

Es gibt Leute die bestehen darauf, sie haben eine harten Kopf. Veganer, Vegetarier und „Pseudo-Ernährungsberater“ haben die Alternative erfunden.



Vegetarier und Rohkost-Esser, sind ganz schlimm in dieser Beziehung. Sie wissen ganz genau, dass sie bestimmte Nahrungselemente brauchen und suchen nach einer Alternative und glauben tatsächlich, dass eine Nuss ein Ei ersetzen kann.

Sie sind wirklich der Meinung, dass Soja- oder Mandelmilch, die Alternative zu Kuhmilch ist und dazu noch gesünder. Wenn ja Milch doch so ungesund ist und überflüssig, warum nach einer Alternative suchen? Genau so mit dem Fleisch, wenn Fleisch und Fisch nicht gut und überflüssig sind für den Körper, warum dann eine Alternative suchen, welche genau diese Proteinen ersetzen sollen?

Der Ernährungsberater ist darauf bedacht dich zufrieden zu stellen und will dich unbedingt als Kunde gewinnen und wird dir alles was du willst versprechen und Alternativen geben damit es dir mundet.

Solange du bezahlst gibt es für alles eine Alternative. Sie oder Er gibt dir eine Liste von Lebensmittel welche du essen kannst und lässt dich entscheiden was du essen willst. Absolute Frechheit und vollkommen unprofessionell.

Schlussendlich wirst du am Schluss deine Nahrung selbst nach deinem Geschmack zusammen gestellt haben, die vorgegebene Rezepten nach deinem Geschmack umgestalten und das einzige was sie noch machen, ist dir aufgrund der Kalorientheorie, die Mengen zu kürzen. 100g von dem, 50g von jenem und von diesem höchstens 200g. Oder noch schlimmer, sie sagen, du darfst nicht mehr als 1000 Kalorien am Tag essen und geben dir eine vorgedruckte Liste mit den Kalorienangaben, über was wie viel Kalorien die Lebensmittel enthalten und du musst dich selbst ausrechnen wie viel du essen kannst.

Vielleicht bekommst du noch ein Punkte System, wo du krankhaft dir ausrechnen darfst wie viel Punkte du brauchen darfst. Mit andern Worten, tue was du willst, Hauptsache du isst weniger als du brauchst. Das kostet 325.- im Monat, oder eben nur 49.-. Kommt drauf an wie das Marketing den Preis gerechtfertigt hat. Eine „Stoffwechselkur“ kostet weniger als eine „ganzheitliche und komplette Stoffwechselkur“. In bei-

den Fällen, darfst du einfach nicht genügend essen. Auf das läuft es hinaus. Hungern und Fasten.

Und weil du Hähnchen, Salat und Broccoli am liebsten magst wird du nur Hähnchen, Salat und Broccoli essen und freust dich auf den Schlemmertag. Dafür bezahlst du und wenn du nicht abnimmst, dann weil du zu wenig Sport treibst und dein Stoffwechsel noch zu langsam ist und es eine Weile dauern kann, bis dein Stoffwechsel umschaltet oder angekurbelt wird.

Deshalb brauchst du noch diese Pille dazu. Und gegen den Hunger, gibt es diesen Shake mit „Füllmaterial“ dass dir ein Sättigungsgefühl vermittelt. Einige Lebensmittel sind verboten, das übliche, Zucker und Kohlenhydrate und sonst noch irgendetwas was du nie gedacht hast, dass du davon zunehmen könntest. Im Grunde genommen, nichts was du nicht schon selbst gewusst hast.

Ich würde mich schämen dafür Geld zu verlangen.

Also empfehle ich dir, das was ich denke dir helfen wird abzunehmen und ist mir „nicht so wichtig“ ob es du gerne hast oder nicht. Wenn du abnehmen willst, so musst du damit zurechtkommen und für dich Verantwortung übernehmen.

Bin ich dir zu direkt und unverschämt? Ich glaube nicht, dass du lieber einen Heuchler hättest, dass dir sagt: „ES IST NICHT DEINE SCHULD, HÖR AUF DIR DIE SCHULD ZU GEBEN! Nun, zu 50% kannst du wirklich nichts dafür, aber du hast schon lange gewusst, noch bevor ich dieses Buch geschrieben habe, dass Süßigkeiten, Fertigprodukte und andere „geschmacksvolle“ Lebensmittel dir nicht gut tun.

Also ist es besser wenn wir von Anfang an eine Beziehung auf Ehrlichkeit aufbauen.

Es gibt noch eine Reihe von Videos darüber, welche nur für Teilnehmer zur Verfügung stehen. Wenn du diese sehen willst musst du mir schreiben und ich schicke dir einen Link.

## **Noch mehr über Alternativen**

Nehmen wir dich als eine spezielle Persönlichkeit und du heißt, Mouana. Gibt es nicht eine Alternative zu Mouana?

Nein gibt es nicht, denn du weißt, dass du so bist wie du bist, du hast bestimmte Eigenschaften und Fähigkeiten, wo jemand anders nicht besitzt.

Dann könnte man sagen, ja aber Frauen sind doch Frauen, es gibt bestimmt eine „Alternative“. Dann schlägt man eine andere Frau vor und die passt auch nicht. Was gibt es sonst noch für Alternative im Notfall? Männer. Nein, kommt nicht in Frage...verstehst du was ich meine?

Diese Alternativen sind absurd. Ein Stück Fleisch vom Rind könnte man mit Schweinefleisch ersetzen. Hab ich auch nicht gerne. Was gibt's für Alternativen? Lamm. Nein passt auch nicht. Hähnchen? Nein mag ich überhaupt nicht. Fisch? Ohh, kann ich nicht riechen. Eier? Nein, ich will eine andere Alternative zu Eiweiß. Sojabohnen? Nein, davon bekomme ich Blähungen. Nüsse...ja, Nüsse und Pilze geht. Verstehst du? Das ist mehr als nur absurd. Die Alternative zu Rind wurde zu einer Nuss und Pilze!?

Die Lösung ist, wenn man es essen kann, so sollte man es einfach essen, hat man es unmöglich gerne, oder ruft es irgendeine Allergie hervor, dann versucht man dem so nahe wie möglich zu bleiben.

Ein Apfel ist ein Apfel und eine Birne ist eine Birne. Wenn es nicht anders geht, würde man ein Apfel mit einer Birne ersetzen, aber wenn es eine Möglichkeit gibt sollte man ein Apfel essen. Ich hoffe du verstehst dieses Konzept. Ich will nicht, dass du zu allem eine Alternative suchst was ich dir empfehle, sonst werden wir scheitern.

Inzwischen ist eine neue Bewegung am entstehen. Die „Fruchtianer“. Früchte sollen angeblich alles andere ersetzen können. Früchte enthalten alles was man braucht, behaupten sie.

Ja man kann solange Theorien aufbauen bis man „theoretisch“ alles in einer Frucht findet, doch in die Praxis wird sich das für einen Körper auf lange Sicht negativ auswirken. Wie sind sie dazu gekommen? Veganer haben offensichtlich den Beweis, dass auch das Gemüse lebt und geschützt werden muss. Was machen sie wann auch nachgewiesen wird, dass Obst auch eine lebende Einheit ist?

Fazit, wenn du etwas unmöglich essen kannst, so wird das auf den Videos erklärt was du als Alternative essen kannst. Wenn du etwas nicht gerne hast, aber essen kannst, so musst du dieses Opfer erbringen können und du wirst abnehmen. Daher erübrigt sich die Frage: „Was kann ich als Alternative essen, oder...muss das sein? Wie gesagt, im Video erkläre ich dir wie du die richtige Alternative selbst bestimmen kannst.

## **Muss ich auch danach immer ohne Salz essen?**

Nein, grundsätzlich kannst du tun was du willst. Du kannst diese Diät auch durchziehen in dem du alles mit Salz anreicherst. Tafelsalz würde ich auf jeden Fall meiden.

In erster Linie willst du schnell abnehmen und es ist besser wenn du auf Salz verzichtest. Darum empfehle ich dir das. Es könnte mir doch egal sein, aber ich will, dass du dein Ziel erreichst auf Kosten meiner Beliebtheit. Hast du Blutdruck-Probleme, Cholesterin usw., dann solltest du lernen ohne Salz auszukommen.

Ich habe dem Salz ein ganzes Kapitel gewidmet, um dir helfen zu verstehen, warum Salz ungesund ist, damit es dir leichter fällt diese Entscheidung zu treffen. Es ist als ob man mich fragen würde: „Nachdem ich ein Monat lang nicht mehr geraucht habe, muss ich weiterhin ohne Zigarette leben?“

Verstehst du, das ist wirklich deine Entscheidung.

## **Was ist wenn ich die Zeiten nicht einhalten kann?**

Die empfohlenen Zeiten sind nicht das A & O dieser Nahrungsphilosophie. Wenn man diese einhalten kann, unterstützen und helfen dir schneller abzunehmen. Ideal ist es zwischen 7 und 9 Uhr zu frühstücken, aber wenn du bereits schon um 6 Uhr frühstücken musst, wird das nicht diese Diät scheitern lassen. Und genau so die Mittagszeit. Wenn man also aus beruflichen Gründen schon um 11 Uhr essen muss, dann ist das halb so schlimm. Und genau so abends. Man kann auch schon gegen 18 Uhr zu Abend essen und wenn es gelegentlich 21:30 Uhr wird, musst du dir auch kein Kopf machen. Wenn es vor 21 Uhr ist, dann ist es optimal.

## **Ich kann nicht Frühstücken, bin mir das nicht gewohnt. Geht das auch wenn ich nicht frühstücke?**

Du solltest dir alle Videos anschauen und das Buch lesen, denn diese Frage kann ich nicht nur mit NEIN beantworten. Vielleicht hast du alle Videos gesehen und sogar das Buch gelesen und suchst eine Abkürzung und hoffst ich habe diese für dich. Du musst nicht viel essen, 50g jeden Morgen sind genug und ist das beste gegen Heißhunger, sonst greifst du zu Süßigkeiten. Lese bitte den Kapitel: „Was kann der Körper verwerten und was nicht“ und dann wirst du verstehen.

## **Ich bin viel unterwegs und esse viel im Restaurant, wie soll ich das machen?**

Wo ein Wille ist, gibt es einen Weg. Es ist eine Entscheidungs-Angelegenheit. Wenn du wirklich abnehmen willst, so sollst du dich nicht stoppen lassen.

Ich habe prominente Persönlichkeiten, welche wirklich immer von Hotel zu Hotel unterwegs sind, eingeladen werden und es wirklich nicht einfach haben. Aber das sind nur deshalb Persönlichkeiten, weil sie gelernt haben sich durchzusetzen und wenn sie etwas wollen, dann kämpfen sie dafür. Sie folgen ohne wenn und aber meine Anweisungen ohne große Wünsche

zu äußern. Echt bemerkenswert diese Läufe, man kann sich nicht vorstellen, zu was für einer Disziplin sie fähig sind. Sie bestehen sogar darauf, dass man sie nicht bevorzugt behandelt.

Wenn auch nicht immer einfach, zwingt deine Umgebung sich an dir anzupassen und passe dich nicht dem an was dir aufgezwungen wird.

Was will ich damit sagen, du bekommst von mir Menüvorschläge, und wenn du weißt, wo du essen gehen wirst, so kannst du anrufen einen Tisch reservieren und das was du essen willst vorbestellen. Wenn es nicht geht, dann sagst du danke, ich schaue woanders.

Pfeift drauf wenn sie nicht verstehen wollen, dass du diese Speisen ohne Salz haben willst. Du willst abnehmen, und dieses mal wirst du dich nicht davon abbringen lassen. Leider habe ich keine andere Lösung, nicht weil ich nicht will, sondern weil es sie nicht gibt, sonst hätte ich das genau so wie alles andere auch gelöst.

## **Ich habe viele Einladungen, wie mache ich das?**

Ähnlich wie wenn du unterwegs bist und wie oben beschrieben. Du bestimmst über deine Gesundheit, du willst abnehmen und dieses Mal darfst du dich nicht aufhalten lassen. „Aber das gehört sich nicht, ich kann doch nicht...“ Doch du kannst wenn du willst. Veganer sagen auch, ich esse nichts was „Augen“ hat oder Erzeugnisse davon. Der Gastgeber passt sich an.

Und so kannst du dir das wünschen was du auf deinem Plan hast. Wenn es gute Freunde sind, sollte es kein Problem sein und sonst musst du dir überlegen ob du dich mit solche „Freunde“ abgeben willst.

Im Falle wo du die Gastgeber nicht kennst oder es unmöglich ist etwas zu wünschen, so isst du einfach eine einzelne Speisen und bleibst dabei.

Oder du entscheidest dich für einen Schlemmertag. Dann wirst du schlussendlich ein Kilo weniger abgenommen haben, na und?

Fazit, „es ist unanständig“ oder „es gehört sich nicht“ sind in erster Linie eigene Ausreden und hoffen, dass ich zu etwas wo man selbst weiß, dass es nicht geht, es trotzdem eine Lösung gibt.

Ich gehe in den Urlaub was esse ich dort?

Es gibt so viele unterschiedliche Orte mit unterschiedlichen Essmöglichkeiten. Es hängt vom Angebot ab und wird schwierig für mich etwas empfehlen zu können. Das beste ist immer bei einer Speise zu bleiben und mit Fisch, Fleisch und Gemüse, kann man nichts falsches machen. Wenn Kohlenhydrate dann nicht zum Abendessen.

Was darf ich trinken? Darf man Alkohol trinken? Wie sieht es mit Milch aus? Kaffee? Tee usw.

Man fragt mich, ich trinke gelegentlich ein Glas Wein nach dem Essen, geht das? Oder, bitte nimm mir meinen geliebten Kaffee nicht weg. Ich hab Milch sooo gerne, warum darf ich keine Milch trinken?

Du kannst tun was du willst, ich nehme oder verbiete dir nichts. Du hast mich fürs abnehmen gebucht und ich erledige meinen Job.

Kaffee mit Sahne, 35% Fett ist erlaubt, Fett hilft dir abnehmen. Wir versuchen in Phase 1, jede Form von Zucker, wenn nicht angebracht, zu vermeiden. Es hilft dir schneller abzunehmen. Milch ist zu Süß, das ist alles.

Alkohol wird aus Früchten hergestellt. Alkohol weitet die Blutbahnen aus und bewirkt einen hohen Anstieg deines Zuckerspiegels, dass mit Insulin bekämpft werden muss. Die beste Wahl ist immer noch Wasser, kohlen-säurehaltiges geht auch oder Zitronen-Wasser.

Ich trinke jeden morgen Zitronenwasser mit Ingwer auf nüchternen Magen, darf ich das weiterhin tun?

Warum trinkst du das? „Weil im Internet steht dass...oder ich habe gelesen dass...“ Also, merke dir etwas. Du willst abnehmen und alles was du bis heute getan hast, hat nicht geholfen, warum etwas fortsetzen das nicht geholfen hat?

Wie wir gesehen haben in diesem Buch ist oft das Gegenteil was zutrifft. Ist dir nie in den Sinn gekommen, dass genau das was du für richtig hältst, vielleicht einer der Gründe sein könnte warum du nicht abnehmen kannst? Die Antwort ist immer die gleiche, du kannst tun was du willst, aber wenn du mich fragst, sage ich nein. Im nächsten Buch werde ich genauer auf solche Fragen eingehen und alles klar verständlich erklären, so dass du dir deine eigene Meinung bilden kannst.

## **Ich gehe in den Urlaub was esse ich dort?**

Es gibt so viele unterschiedliche Orte mit unterschiedlichen Essmöglichkeiten. Es hängt vom Angebot ab und wird schwierig für mich etwas empfehlen zu können. Das beste ist immer bei einer Speise zu bleiben und mit Fisch, Fleisch und Gemüse, kann man nichts falsches machen. Wenn Kohlenhydrate dann nicht zum Abendessen.

## **Was darf ich trinken? Darf man Alkohol trinken? Wie sieht es mit Milch aus? Kaffee? Tee usw.**

Man fragt mich, ich trinke gelegentlich ein Glas Wein nach dem Essen, geht das? Oder, bitte nimm mir meinen geliebten Kaffee nicht weg. Ich hab Milch soo gerne, warum darf ich keine Milch trinken?

Du kannst tun was du willst, ich nehme oder verbiete dir nichts. Du hast mich fürs abnehmen gebucht und ich erledige meinen Job.

Kaffee mit Sahne, 35% Fett ist erlaubt, Fett hilft dir abnehmen. Wir versuchen in Phase 1, jede Form von Zucker, wenn nicht angebracht, zu



vermeiden. Es hilft dir schneller abzunehmen. Milch ist zu Süß, das ist alles.

Alkohol wird aus Früchten hergestellt. Alkohol weitet die Blutbahnen aus und bewirkt einen hohen Anstieg deines Zuckerspiegels, dass mit Insulin bekämpft werden muss. Die beste Wahl ist immer noch Wasser, kohlenstoffhaltiges geht auch und frischer Limetten oder Zitronen Saft kann problemlos hinzugefügt werden.

Tee wird ja bekanntlich aus Kräutern hergestellt und können Süchtig machen. Es gibt Teesorten welche zu süß sind und davon nimmt man zu.

## **Ich trinke jeden morgen Zitronenwasser mit Ingwer auf nüchternen Magen, darf ich das weiterhin tun?**

Warum trinkst du das? „Weil im Internet steht dass...oder ich habe gelesen dass...“ Also, merke dir etwas. Du willst abnehmen und alles was du bis heute getan hast, hat nicht geholfen, warum etwas fortsetzen das nicht geholfen hat?

Wie wir gesehen haben in diesem Buch ist oft das Gegenteil was zutrifft. Ist dir nie in den Sinn gekommen, dass genau das was du für richtig hältst, vielleicht einer der Gründe sein könnte warum du nicht abnehmen kannst? Die Antwort ist immer die gleiche, du kannst tun was du willst, aber wenn du mich fragst, sage ich nein. Im nächsten Buch werde ich genauer auf solche Fragen eingehen und alles klar verständlich erklären, so dass du dir deine eigene Meinung bilden kannst.

## **Was für Nudeln sind erlaubt?**

Ganz normale. Keine Gluten freie, keine irgendwie „gesund“ abgeänderte oder sonst was. Wie mehr etwas manipuliert wurde, wie sicherer kannst du sein, dass sehr viel Chemie im Einsatz war. Zum Beispiel, lieber

Rohrzucker, als jede andere künstliche Form von Zucker wie Xylit, Stevia oder andere „kalorienarme“ Süßstoffe.

Der chemische Aufwand ist enorm um aus einer Birke (Xylit) Süßstoff zu gewinnen und somit um einiges ungesünder. Genau so mit Nudeln oder allgemein Pasta. Wenn du die Zusammensetzung von „Gluten freie“ Lebensmittel ins Auge fasst, dann weißt du wirklich nicht was du da isst. Lieber nichts als eine „Alternative“.

## **Ich bin krank, werde die Diät unterbrechen und später fortsetzen.**

Das macht überhaupt keinen Sinn. Hier muss ich mit dir ein ernstes Wort reden, denn entweder hast du dieses Buch dir zuliebe nicht gelesen oder es einfach nicht verstanden. Du willst doch abnehmen oder nicht?

Wenn du das Buch gelesen hast, so sollte dir inzwischen klar sein, dass diese hier in Wirklichkeit keine Diät ist, wo du weniger isst als du brauchst. Wäre das der Fall, wo du hungern müsst um abzunehmen, dann wäre ich mit dir einig, denn wie du gesehen hast bin ich gegen jede Form von fasten oder hungern, da dies schlichtweg ungesund ist.

Es gibt verschiedene Ereignisse, dass zu einer Krankheit führen können. Eine davon und vermutlich die Wurzel der meisten Krankheiten ist in unserer Ernährung zu suchen.

Wir haben also in diesem Buch weit und breit erklärt was gesund ist und was nicht. Warum etwas unterbrechen das uns gut tut? Essen musst du ohnehin und gerade dann wenn du Krank bist, solltest du erst recht darauf achten was du isst.

Das macht so keinen Sinn, du nimmst nur zu wenn du „normal“ ist. Könnte mir ja egal sein, du hast bezahlt, ich hab das Geld, meine Beratung endet ohnehin nach der Beratungsperiode und was du tust ist deine Sache.

Das will ich aber nicht, ich kämpfe mit dir, bis du dein Ziel erreicht hast und wenn möglich werde ich nicht zulassen, dass du dein Ziel durch eine „gerechtfertigte“ Ausrede nicht erreichst.

## **Kann ich Nahrungsergänzungsmittel nehmen?**

Vitamine in traditioneller Form sind ok. Sprich ganz normale Kapseln. Shakes, Proteindrinks und andere „Vitaminreiche“ Pulvershakes nein. Diese bestehen zu 50% aus Kohlenhydrate (Zucker) und nur der kleinste Teil aus Vitaminen. Da steht so viel drauf wo du nicht verstehst was du da wirklich schluckst, und wenn du die Vitaminangaben unter die Lupe nimmst, stellst du fest, dass die Mengen so gering sind, dass dies nicht der Rede Wert ist. Mehr im nächsten Buch, ich werde dir beibringen wie du Etiketten richtig liest und interpretierst.

## **Ich kann die Lebensmittel welche du empfiehlst nicht finden.**

Ja, das ist ein Problem, das ich nicht weiß wie ich lösen kann. Tatsächlich ist es so, dass wenn wir in Spanien, Frankreich oder Italien leben würden, ich diese Diät noch genauer und effizienter gestalten könnte. Wie mehr Vielfalt ich einfügen könnte wie besser. Zum Beispiel Hahn, nicht Hühnchen, findet man praktisch nirgends im Deutschsprachigen Raum.

Vom Truthahn findet man nur gleich die Brust und man wird komisch angeschaut, wenn man ein Schenkel will. Das war eine Herausforderung wirkungsvolle Lebensmittel für Deutschland, Schweiz und Österreich zu finden welche mehr oder weniger überall erhältlich sind.

Jedes Land hat auch die Tendenz die Lebensmittel anders zu benennen. Und innerhalb eines Landes gibt es schon große Unterschiede, Norden und Süden und manchmal sogar von Region zu Region und Stadt zu Stadt.

Ein Lebensmittelgeschäft testet was konsumiert wird und nimmt es entweder ins Sortiment auf oder nicht. Und so kann es sein, dass im Nachbardorf du das Gemüse findest welches sonst nirgends erhältlich ist.

Jemand lebt in einer ländlichen Region, jemand anders in der Stadt oder in den Bergen. Und man fragt mich was ich da empfehlen kann, weil dieses und jenes nicht erhältlich ist.

Ganz ehrlich, ich weiß es nicht, da ich nicht vor Ort bin. In einem solchen Fall versucht man selbst, etwas ähnliches zu finden oder man lässt sich einfach beraten und fragt die Verkäufer was zur gleichen Familie von einer bestimmten Gemüse Sorte gehören könnte. Und genau so mit Fleisch und Fisch, man nimmt einfach das was erhältlich ist.

## **Überall ist Salz drin, es ist nicht einfach, was soll ich tun?**

Ja, das ist leider so, überall wird Salz hinzugefügt und das hat zwei Gründe. Zum einen ist Salz ein natürliches Konservierungsmittel und zu anderen, man will uns einfach beim Gaumen packen. Die richtige Kombination von Salz, Fett und Zucker macht süchtig. Es gäbe keinen Grund Erdnüsse zu salzen. Doch wie du weißt, wenn du einmal angefangen hast, kannst du nicht aufhören.

Also gut, es ist eine Utopie in dieser Welt, vollkommen salzlos essen zu können. Bitte nicht gleich von einem Extrem ins andere. Wir haben ein Leben lang, uns von gesalzenen Speisen ernährt und leben immer noch. Es hätte uns besser gehen können, aber das ist Vergangenheit.

Wenn wir einfach darauf achten nicht noch zusätzlich die Speisen zu salzen und wenn wir etwas aus der Dose nehmen es gut spülen, so nehmen wir im vergleich zu früher nur noch 5-10 % Salz ein und das ist nicht mehr der Rede wert.

## **Ich bin sehr heikel wenn es um Nahrung geht, ich esse nicht alles**

Manchmal schreibt mir jemand, habe Fisch, Fleisch und Gemüse nicht gerne. Das und jenes bring ich nicht runter und wenn ich nur daran denke (...) zu essen wird es mir übel. Ich will aber abnehmen, was für Möglichkeiten und Alternativen gibt es?

Das und jenes esse ich gerne und das kann ich sonst auch noch essen wenn es sein muss. Entweder ist es war, oder jemand versucht mir zu sagen wie ich mich jemandes Launen und geschmacklichen Vorlieben anpassen muss. Was auch immer, in beiden Fällen kann ich nicht helfen.

Ich bin krank, leide an diesem und jenem, kann nicht abnehmen und man hat mir gesagt, dass es für mich schwierig ist abzunehmen. Kann ich diese Diät auch machen?

Ja, du kannst diese Diät bedenkenlos durchführen, denn wie an früherer Stellen erwähnt, ist diese Diät hier in Wirklichkeit eine Nahrungsphilosophie, wo man nicht weniger isst als man braucht, was im Falle einer Krankheit nicht ratsam ist.

Der Körper braucht in solchen Fällen (bei Krankheit erst recht) wichtige Nährstoffe. Hier isst man Lebensmittel welche man sonst auch essen würde, daher unbedenklich. Keine Nahrungsergänzungsmittel, Pillen oder sonst was zu den herkömmlichen Lebensmittel werden empfohlen, dass möglicherweise deine Gesundheit gefährden könnten.

Der Unterschied liegt nur in den Reihenfolgen und Kombinationen, dafür so viel wie man will.

Ich bin weder ein Arzt, Mediziner, Naturheilpraktiker noch ein Apotheker, daher rate ich dir weiterhin Professionelle Hilfe in Anspruch zum nehmen und dein Arzt darüber zu informieren was du tust.

Die Umstellung kann anfänglich dir Mühe bereiten und hier und da eine Reaktion hervorrufen, aber es werden weder die Spaghetti welche du zum Frühstück hattest noch das Gemüse und die Putenbrust, dass ich dir in einer anderen Reihenfolge empfohlen habe, dass dir gesundheitlich etwas anhaben könnte. In einer Hungersnot, würdest du vermutlich auch alles mögliche zum Frühstück essen.

## **Du musst deine Diät überdenken, das funktioniert nicht bei allen Leute**

Gelegentlich buchen Leute voller Begeisterung meine Beratung. Dann bekommen sie die ersten Menüvorschläge und halten mir einen Vortrag, warum das nicht funktionieren wird und warum es nicht richtig ist und wie schlecht es ihnen dabei wird.

Sie sind irgendwie stinke sauer, weil es nicht ihren Geschmack entspricht. Das ist alles. Sie schreiben mir dann auch was sie gerne hätten und was ich einfügen sollte, sonst würde es nicht klappen.

Wie schon an früherer Stelle erwähnt, es ist eine Geschmacksangelegenheit, für die einen ein Geschenk vom Himmel und für andere ein Graus.

Ich richte mich nach der Effektivität und nicht nach dem Geschmack und es hilft nicht, wenn man mir mit allarmierenden Geschichten wie, davon bekomme ich Allergien oder ich muss kotzen usw. überzeugen will, dass ich mich nach einem bestimmten Geschmack richten muss. Nicht weil ich nicht will, sondern ganz einfach weil es sonst nicht helfen wird. Weil du abnehmen willst, weiche ich dir zuliebe nicht vom Plan ab. Das ist alles.

Wenn angebracht empfehle ich Eis mit Sahne zu frühstücken und die Leute bedanken sich für diesen feinen Vorschlag und empfinden es als eine Belohnung. Nein, ich tue das nicht um jemandem eine Freude zu machen, ich tue das, weil ich weiß, dass es helfen wird und wenn es geschmacklich passt, dann um so besser. Die wirkliche Belohnung wird man vor dem Spiegel bekommen.

Für diejenigen welche darauf bestehen, dass ich etwas ändern muss: ***“WENN DU JA WEISST, WAS DICH ABNEHMEN LÄSST UND WAS RICHTIG IST, WARUM BIST DU ÜBERGEWICHTIG UND WARUM HAST DU MICH GEBUCHT?“***

**Ich bin krank, leide an diesem und jenem, kann nicht abnehmen und man hat mir gesagt, dass es für mich schwierig ist abzunehmen. Kann ich diese Diät auch machen?**

Ja, du kannst diese Diät bedenkenlos durchführen, denn wie an früherer Stellen erwähnt, ist diese Diät hier in Wirklichkeit eine Nahrungphilosophie, wo man nicht weniger isst als man braucht, was im Falle einer Krankheit nicht ratsam ist.

Der Körper braucht in solchen Fällen (bei Krankheit erst recht) wichtige Nährstoffe. Hier isst man Lebensmittel welche man sonst auch essen würde, daher unbedenklich. Keine Nahrungsergänzungsmittel, Pillen oder sonst was zu den herkömmlichen Lebensmittel werden empfohlen, dass möglicherweise deine Gesundheit gefährden könnten.

Der Unterschied liegt nur in den Reihenfolgen und Kombinationen, dafür so viel wie man will.

Ich bin weder ein Arzt, Mediziner, Naturheilpraktiker noch ein Apotheker, daher rate ich dir weiterhin professionelle Hilfe in Anspruch zum nehmen und dein Arzt darüber zu informieren was du tust. Später darüber noch mehr ob ein Arzt tatsächlich notwendig ist.

Die Umstellung kann anfänglich dir Mühe bereiten und hier und da eine Reaktion hervorrufen, aber es werden weder die Spaghetti welche du zum Frühstück hattest noch das Gemüse und die Putenbrust, dass ich dir in einer anderen Reihenfolge empfohlen habe, dass dir gesundheitlich etwas anhaben könnte. In einer Hungersnot, würdest du vermutlich auch alles Mögliche zum Frühstück essen.

## **Ich habe nichts mehr abgenommen ist das normal?**

Ja, das ist mehr als nur normal. Ich kann dieses Wort „NORMAL“ schon bald nicht mehr hören oder lesen. „Normal“ ist meistens nur das was man für sich selbst als „Normal“ empfindet, was gleichzeitig bedeutet, das wen etwas anderes vorfällt als man sich vorgestellt hat, es als „abnormal“ empfunden wird. Während man selbst denkt „normal“ zu sein, so denken andere von uns wir seien „abnormal“

Vielleicht liegt es an mir, denn möglicherweise mache ich jemandem zu große Hoffnung mit 7-10 Kilo im ersten Monat.

Das ist aber zufälligerweise die Wahrheit. Es ist der tatsächliche Durchschnittswert. Männer nehmen im Durchschnitt zwischen 8 und 12 Kilo im ersten Monat ab und Frauen 5 bis 9 Kilo. Jemand der jünger ist nimmt „normalerweise“ mehr ab als jemand das älter ist.

Frauen haben die Menstruation und erleben vor, während oder nach dieser Periode, starke Schwankungen und das Gewicht kann sogar bis zu 2 Kilo nach oben gehen. Ist das normal?

Was soll ich dazu sagen, ich persönlich finde es nicht „normal“, dass dies bei einer Frau eintritt und bei einem Mann nicht. Doch offenbar muss es wirklich „normal“ sein, wenn bei allen Frauen das gleiche Phänomen eintritt.

Wie schon erwähnt, die reden Leute von „gesund abnehmen“ aber in Wirklichkeit sind es nur 10%, welche wirklich Wert darauf legen. Der Geschmack hat vor der Gesundheit immer Vorrang.

Mir wurden viele Fragen gestellt, die außergewöhnlichsten und verrücktesten Fragen. Darunter gab es berechnete und wichtige Fragen und andere Fragen wurden nur so pro Forma gestellt, wie z.B. um sich sicher zu sein etwas richtig verstanden zu haben oder um etwas erzwingen zu wollen mit der Hoffnung, dass ich das gut heiße. „Darf ich weiterhin Wein trinken?“ Na ja, jeder weiß, dass wenn man abnehmen will, Alkohol strick-



te verboten ist, aber man versucht es einfach. Aber glaubst du mir, dass wenn ich ja sagen würde, man mit nicht vertrauen würde? Denn wenn du dich auch „dumm“ stellen willst, so weiß ich genau, dass du nicht „dumm“ bist.

**ABER...noch niemand, wirklich niemand hat mich gefragt: „IST DAS „NORMAL“, DASS MAN IN KURZER ZEIT SOVIEL ABNEHMEN KANN UND IST DAS GESUND?“**

Niemand will das wissen! Nach dem Motto, ich nehme mal ab und um die Gesundheit kümmere ich mich später darum.

Also tue ich das für dich, während du nur abnehmen willst, kümmere ich mich um deine Gesundheit und lasse dein Körper auf natürliche Weise seine Arbeit erledigen.

Wenn ich die Idee habe, dass dein Körper jetzt gut Kohlenhydrate brauchen kann, so werde ich dir Kohlenhydrate empfehlen und wenn du dabei 1 Kilo zu nimmst, denn ich weiß, dass diese Kohlenhydrate, längerfristig, schlussendlich doch noch helfen werden ein zusätzliches Kilo abzunehmen, dann werde ich die empfehlen.

Lese bitte nochmals den Kapitel über die 3 Phasen welche ein Körper durchläuft beim abnehmen. Das scheint eben „normal“ zu sein, weil dies bei allen beteiligten eintritt. Und es ist nicht nur eine „Theorie“ sondern ich erkläre auch warum. Ich habe ein Video darüber gemacht wie die Hormone diese Phasen beeinflussen.

Schauen wir mal was „abnormal“ ist. Abnormal wäre wenn man jeden Tag kontinuierlich 250g zunehmen würde. Schon nur jeden Tag 100g zuzunehmen, wäre ein Anzeichen von irgendeiner pathologischen Krankheit. Wie man zunimmt muss ich dir nicht erklären, aber wie sich das auf der Waage zeigt schon.

Heute 100g und am nächsten Tag 200g weniger. Dann von einem Tag auf den anderen 1 Kilo mehr und 2 Tage später 500g weniger.

Und so setzt sich das durch ein natürliches auf und ab fort bis man ende Monat definitiv 2 Kilo mehr auf die Waage bringt. Was aber der wirkliche Maßstab ist, sind die Kleidergrößen, die Hosen die man noch knapp zuknüpfen kann.

Ein Monat später zeigt die Waage nur diese 2 Kilos mehr aber die Hosen können wir definitiv nicht mehr zuknüpfen. Jetzt wissen wir, dass wir tatsächlich zugenommen haben. Und so ziehen wir 6 Monaten später den Schluss, dass durch auf und abs wir wirklich 6 Kilo zugenommen haben. Alles völlig „normal“ oder?

Jetzt startet man die Powerdiät voller Hoffnung und siehe da, man isst soviel wie man will, Kohlenhydrate und sogar wieder Fett und man kann es nicht fassen. Die Pfunde purzeln in der ersten Zeit nur so.

Die Waage zeigt anfänglich wie man jeden Tag zwischen 200g und 500g verliert. Die einen verlieren schon in der ersten Woche 5 Kilo und andere in 2 Wochen und niemand fragt sich ob das normal ist.

Noch nie hat mir jemand geschrieben: „Du, ich habe in weniger als einen Monat 5 Kilo abgenommen, ist das „normal“ und ist es überhaupt gesund? „Normalerweise brauchte ich Monaten um 5 Kilo abzunehmen, ist das normal was hier abgeht?“

Nun, du musst verstehen, dass dies tatsächlich nicht „normal“ ist, ohne eine einzige Kalorie gezählt zu haben und dafür sogar das doppelte gegessen zu haben wie sonst. Oder ganz ehrlich, findest du das „normal?“ Gesund ist es auch noch, denn du hungerst hier nicht.

Ich zeige dir, aus eine original Email, was man mir schreibt, und das ist selbst für mich nicht „normal“ aber es ist das was man mir schreibt.

*Hallo,*

*ich habe auf Empfehlung von meiner Schwägerin Ihre Diät für 6 Tage ausprobiert. Ich bin total überwältigt. Auf Grund einer Schilddrüsenentfer-*

*nung bin ich auf Tabletten angewiesen und habe seither immer wieder Gewichtsprobleme. Ich brauche wirklich nur an Essen vorbei gehen und die Kilos sind sofort drauf bzw. habe es sehr schwer abzunehmen.*

*Aber die 6 Testtage..... 4,1 Kilo sind einfach weg.*

*Ich wollte nun die Diät für 32 Tage buchen, habe aber leider keine Kreditkarte. Können Sie mir helfen?*

*Liebe Grüße aus Mecklenburg Vorpommern.*

*Jana T....Von meinem iPad gesendet*

Und das ist definitiv nicht „Normal“ Denn das Gegenteil wird als „Normal“ anerkannt, dass man ohne Schilddrüsenfunktion man nicht abnehmen kann.

Und wenn du glaubst ich hätte das erfunden, so habe ich mein Büro an der Hauptstrasse 58, in 5734 Reinach (CH) und lade dich gerne ein mich zu besuchen und ich werde dir alle Mails zeigen, dass diese nicht erfunden sind.

Doch was gelegentlich ich erlebe ist folgendes. Gewisse Leute wie die obige eben erwähnt, können plötzlich ihre ganze Motivation von einem Tag auf den anderen verlieren und in ein Tief fallen, nur weil sie in den folgenden 6 Tage nur noch 1,5Kilo verloren haben.

Große Enttäuschung, dabei haben sie in nur 12 Tagen  $4,1 + 1,5 = 6,6$  Kilo verloren. Es fehlen 400g und sie haben diese 7 Kilo erreicht.

Mehr als das abzunehmen, wenn man sich auf die Ersten 6 Tage stützt, würde bedeuten, dass man in einem Monat über 16 Kilo verlieren würde. Und das wäre tatsächlich nicht „Normal“. Verstehst du? Das geht gar nicht.

Trotzdem erleben wir im Vergleich zu allem anderen hier tatsächlich „WUNDER“. Lass dir von Fachärzten erklären, welche genau auf diesem Gebiet spezialisiert sind, was eine Schilddrüse Unterfunktion bedeutet, verschweige dann wenn sie entfernt wurde.

Es ist praktisch die „Drüse“, welche bestimmt, ob du abnehmen kannst oder nicht. Funktioniert diese nicht, so sind die Chancen 1:1000. Das heißt, du kannst froh sein, wenn du mit Mühe und Not, selbst mit sehr wenig Essen, dein Gewicht überhaupt behalten kannst.

Und dass man mit dieser Nahrungsumstellung hier man trotzdem abnehmen kann, ist nicht „NORMAL“ selbst für mich, das kannst du mir glauben. Ich bin selbst jedes Mal darüber erstaunt.

Folgendes geschieht:

Man nimmt ab und hoppla, jetzt steht das Gewicht still...man schreibt mir...stillstand und fragt: „Ist das „normal?““

Die Motivation ist im Eimer. Man denkt schon das erste Mal am aufgeben. Ohhh Schreck, die Waage zeigt 600g mehr.

Wieder schreibt man mir: „Obschon ich mich daran gehalten habe, habe ich sogar zugenommen, ist das „normal“? Man verschweigt mir aber, dass man 2 oder 4 Tage vorher gesündigt hatte und es zählen nur die letzten 2 Tage wo man genau eingehalten hat.“

Frust macht sich breit, am Boden zerstört, nach auf und ab's und eine weitere Woche unter dem Strich „nur“ ein Kilo weniger. Alle scheinen zu vergessen, dass ich von 7-10 Kilo im ersten Monat spreche. 5 Kilo waren schon weg, ein weiteres hat man abgenommen und es fehlt nur noch ein Kilo um 7 Kilo zu erreichen.

Ab 50 Jahre (vor allem Frauen, bei Männern scheint bis jetzt das Alter keinen großen Unterschied aus zu machen), darf man einfach nicht mehr als 5 Kilo erwarten und alles was darüber ist, ist Luxus.

Warum ist das bei Frauen ab oder um die 50 Jahre und darüber so? Die Wechseljahre stören leider das Hormongleichgewicht und man darf nicht den Fehler begehen, sich mit früher zu vergleichen und schon gar nicht mit jemand anderem, verschweigen dann sich mit einem Mann zu vergleichen.

Das ist wohl logisch, in jüngeren Jahren funktioniert alles besser. Jemand anders hat vielleicht kein Kind gebärt oder nur eins in jungen Jahren. Selbst hat man aber 3 Kinder auf die Welt gebracht. Vielleicht hat man Krankheiten gehabt wo jemand anders nicht hat. Möglicherweise musste man die Gebärmutter, die Eierstöcke oder sogar beides weg operieren. Kein Östrogen wird mehr produziert, was auch wichtig ist für das abnehmen. Das alles muss in Betracht gezogen werden. Die gute Nachricht ist aber, dann wenn auch weniger schnell wie andere, man trotzdem abnimmt.

Und oft begeht man den Fehler, sich nur mit schlanken Leute zu vergleichen, man zieht oder man weigert sich, mit jemandem zu vergleichen, dass eine ähnliche Situation lebt oder erlebt hat.

Sehr schnell gibt man auf, vergisst den erreichten Erfolg, beschuldigt mich, für die eigene Unfähigkeit, für sich selbst genug Wille und Durchhaltevermögen auf zu bringen.

Plötzlich stellt man in Frage was man isst, ist es vielleicht doch falsch Fett zu essen? Durch die eigene Ungeduld, hat man vergessen, dass man mit dieser Methode und mit diesen Lebensmittel endlich abnehmen konnte und ich verstehe nicht warum man zu den alten Gewohnheiten zurück will, wo man damit nicht nur nicht abnehmen konnte, sondern man hat nach und nach sogar zugenommen.

Anstelle einfach weiter zu machen geht man zum Arzt, mit der Hoffnung, und das ist das verrückte, MAN HOFFT, DASS ER ETWAS FINDET DAS MIT JEMANDEM NICHT IN ORDNUNG IST.

Man glaubt, dass wenn er etwas gefunden hat, er jetzt eine Lösung hat. Hat er nicht, das kann ich dir hier unterschreiben.

Hätte er Lösungen, gäbe es kein Problem mit Fettleibigkeit. Das verrückte ist, dass wenn er sagen würde, ist nichts verkehrt, wir damit nicht zufrieden sind. Wir bestehen darauf, dass er jetzt etwas findet was nicht in Ordnung ist, zumindest erwarten wir jetzt ein Lösung.

Denn es muss so sein, sonst würden wir schneller abnehmen. Nun, er macht seinen Job und diagnostiziert zu unserer Zufriedenheit eine Fettleber oder etwas in der Art. Du kannst sicher sein, dass er etwas für uns diagnostizieren wird, dass beweist, dass bei uns irgendetwas nicht stimmt, irgend etwas mit dem Stoffwechsel ist nicht in Ordnung.

Genau so wie wir es haben wollen. Jetzt haben wir endlich die Bestätigung bekommen, dass mit uns etwas nicht stimmt. Jetzt wollen wir aber eine Lösung und weil er das weiß, wird er uns eine Lösung geben, in Form von irgend einer Tablette und wird uns sagen, was wir essen dürfen und was nicht. Wir vertrauen ihm BLIND und statt weiterfahren mit dem wo wir Erfolg hatten, fangen wir wieder an „normal“ und weniger zu essen.

Ich muss jedes mal lachen, wenn jemand als Beweis eine FETTLEBER diagnostiziert bekommt, und irgend eine Nieren Dysfunktion, als Ursache fürs nicht abnehmen können.

**JEDER DER ÜBERGEWICHTIG IST, HAT MEHR ODER WENIGER EINE FETTLEBER. WIE MEHR ÜBERGWICHT, WIE MEHR FETT UM UND ÜBER DIE LEBER, GENAU SO WIE DU MEHR FETT UM DIE HÜFTE HAST.**

Das ist doch logisch!!! Du hast überall Fett angesetzt, auch um deine Leber und deine Nieren vermögen nicht mehr alles zu filtern.

Du hast die Fettleber nicht bekommen weil Sie das Fett nicht verstoffwechseln konnte und du hast auch nicht zugenommen weilö deine Leber nicht funktionierte. Das war von der zuckerhaltige Nahrung. Deine Leber wurde vom vielen Zucker überwältigt und geschwächt, und genau so deine Nieren.

Es war das zu viele Alkohol die Ursache und nicht die Leber oder Nieren.

Er wird dir sagen, kein Fett mehr zu essen. Dabei isst du schon lange ohne Fett. Woher ist denn dieses Fett kommen? Ok, mehr über diese Thema im nächsten Buch und was du wirklich dagegen tun kannst was hilft.

Eigentlich könnte es mir an dieser Stelle egal sein, ich muss dir nichts mehr verkaufen, ist es mir aber nicht, ich will genau so wie du, dass du es schaffst. Doch genau so sollte es dir auch nicht egal sein. Es ist hier eine Team Angelegenheit. Du hast keine Vorstellung wie ich jeden Tag ein Kampf habe eure Motivation hoch zu halten. Jeder hat seine Sorgen und Wehwehchen, und landen bei mir auf dem Tisch, und so wie ich niemand von Euch aufgabe, so solltet ihr Euch selbst auch nicht aufgeben.

## **Wie lange dauert die Fettspeicherung**

Also hier wie das vor sich geht und wie du dich vorbereiten musst, oder was deine Einstellung für dein Erfolg sein sollte.

1. Die ersten 5-10 Kilos schafft man in der Regel plus minus im ersten Monat. ALLE!!! Bis jetzt haben ALLE diese Zahlen bestätigt.

2. Ab dem zweiten Monat, ist die Regel 3-5 Kilo. In seltenen Fälle, ca. 20 % sind es nochmals ca. 7 Kilo.

3. Logisch, wie mehr man abgenommen hat, wie weniger ist da um abzunehmen. Man kann also nicht den gleichen Gewichtsverlust wie am Anfang erwarten.

4. Man kann nicht mehr als das was an Fett vorhanden ist abnehmen, weil man hier isst und nicht hungert. Dein Körper bestimmt für dich wann genug ist. Beispiel: Wenn das BMI besagt, dass dein Ideal Gewicht bei 60 Kilo liegt, so wird dein Körper bestimmen wo dieser BMI ist.

Er kann bei 65 Kilo oder bei 55 Kilo sein. Warum? Weil offenbar dein Körper das selbst reguliert. Willst du noch mehr abnehmen, dann musst du hungern und wirst aber überall abnehmen auch an Knochen und Muskeln.

1. Wenn du gesundheitliche Probleme hast oder angeschlagen bist, oder durch Operationen bestimmte Funktionen von deinem Körper eingeschränkt wurden, kann es schleppender und harter sein wie bei anderen. Trotzdem wirst du abnehmen. Wenn du 3 Kilo abgenommen hast, so wirst du, wenn auch langsam, weiterhin abnehmen.

2. Stillstände oder sogar Gewichtszunahmen sind mehr als normal. Das musst du als positiv betrachten, denn es bedeutet, dass dein Körper ganz normal arbeitet und genau so wie beim Zunehmen, dies durch ein auf und ab stattgefunden hat, genau so nimmst du mit auf und ab ab. Du gehst einfach den Weg zurück.

Beispiel: Du machst eine Wanderung von 20 Kilometer. Startest bei 500 Meter über Meer und kommst bei einer Höhe von 1500 Meter über Meer an. Auf diesem Wanderweg gab es auf und ab's und zwischendurch keine Höhenmeter unterschiede, (die stillstände). Dann wanderst du zurück und wirst die gleichen Strecke mit auf und ab's vorfinden. Und genau so wird sich das beim Abnehmen manifestieren.

1. Ziehe nach ca. 4-6 Tagen den ersten Schluss. Ich tue das auch. Hast du 500g weniger, so ist das was gilt und nicht das auf und ab was du in den Letzen Tagen hattest.

Dann ziehst du wieder nach ein paar Tagen den nächsten Schluss. Hat sich nichts verändert, so bedeutet das, dass dein Gewicht stabil ist. Jetzt hast du zwei Möglichkeiten. Das Negative sehen oder das Positive. Negativ ist gleich frustriert in den Tag schauen oder positiv, das du trotz essen kein Gramm zugenommen hast.

1. Die Kleidergrößen oder Hosen welche du wieder zuknüpfen kannst, ist der zuverlässigere Maßstab als die Gramme welche die Waage zeigt.



Speisereste und Speisebrei im Darm, können bis zu zwei Liter Wasser aufsaugen und einen falschen Wert angeben.

2. Ziehe es einfach einen Monat durch und am Ende dieses Monats wirst du bestimmen können wie viel du abgenommen hast. Gib dir einfach diese Chance. Das Übergewicht hast du dir ja schließlich auch geduldig „angefressen“ und genau so geduldig musst du dir das wieder „wegfressen“.

3. Die Stillstände dauern in der Regel bei 60% der Leute 2 bis 4 Tage. Bei 25% ca. eine Woche und bei 15 %, ist das längste was ich erlebt habe, 3 Wochen. Das wirkte sich so aus, in der ersten Woche nahmen sie ca. 3-4 Kilo ab und dann bewegte sich während 3 Wochen nichts mehr.

Die Kleidergrößen gingen zwar zurück, aber die Waage zeigte mehr oder weniger immer das gleiche Gewicht an. Ab diesem Zeitpunkt fingen diese Leute, wenn auch langsamer als andere regelmäßig wieder an Gewicht zu verlieren.

Lese weiter damit du verstehst warum das so ist, denn sollte es dich betreffen, so musst du wissen woran es liegt.

## **Alte Fette sind hartnäckig**

Die ersten 5 Kilo Fett haben sich noch nicht so sehr verhärtet und darum schwinden diese relativ schnell.

Stell dir ein Teppich als dein Körper vor. Du schüttest ein Kaffee aus und wenn du das richtige Putzmittel hast (in unserem Fall Nahrungsmittel) bringst du diesen Fleck ohne groß aufzuweichen schnell wieder weg.

Tust du das nicht, so wird dein Teppich, wenn der Fleck noch frisch ist, auf der Waage 2 Kilo mehr zeigen. Nachdem es ausgetrocknet ist und das Wasser verdunstet ist, bleiben davon 200g hängen.

Wenn du jetzt diesen Fleck nicht weg reinigst und stattdessen nochmals Kaffee darüber schüttest und es austrocknen lässt, wird sich der Fleck ein wenig im Umfang vergrößert haben und nochmals 200g mehr haben. Nach einer weile, durch das andauernde Kaffee ausschütten, wirst du unweigerlich 10 Kilo mehr haben.

Nun stell dir jetzt diesen Fleck, für dieses Beispiel als ein großer runder Fleck vor. Wenn du jetzt anfängst diesen Fleck zu reinigen, wirst du feststellen, dass ringsherum und über die Oberfläche, du das relativ gut und schnell wieder wegbekommst, weil es noch nicht so ausgetrocknet und verhärtet ist.

Das sind so die ersten 2-4 Kilo in den ersten Tagen, vorausgesetzt du benutzt das richtige Putzmittel, in unserem Fall die richtige Nahrung, welche es vermag dieses Fett in solcher weise auf zu spalten, dass es durch die Harn- und Atemwege und Haut ausgeschieden werden kann.

Ich hoffe du erkennst in was für kleine Partikel dieses Fett aufgespalten werden muss, damit es über diese Poren und Wege ausgeschieden werden kann.

Jetzt machst du dich ran den härteren Fleck zu reinigen. Da dieser noch nicht so alt ist, bringst du den auch noch relativ einfacher weg. Das sind die nächsten 3 bis 4 Kilo.

Jetzt kommst du endlich an den ganz alten verhärteten Fleck. Dieser ist wirklich hartnäckig. Du gehst mit dem nassen Schwamm drüber und nichts passiert. Der erste Stillstand. Da jedoch der Schwamm Nass war, weicht jetzt diese Feuchtigkeit den Fleck ein wenig auf und wenn du am nächsten Tag darüber fährst, nimmst du wieder 200g mit.

Jetzt gelangst du an den 10 Jahren alten Fleck. Dieser scheint so richtig in den Teppich eingebrannt zu sein. Da geht gar nichts mehr. Selbst der nasse Schwamm scheint es nicht aufzuweichen.

Was jetzt passiert, ist dass dieser Fleck neue Feuchtigkeit aufsaugt. Dein Teppich wiegt jetzt plötzlich 200g mehr. Dann fährst du fort diesen Fleck aufzuweichen aber er saugt diese Feuchtigkeit nur noch mehr auf. Der Teppich wiegt jetzt plötzlich ein Kilo mehr.

Eine erfahrene Putzfrau würde wissen, dass der Fleck am aufweichen ist, -die Fettspeicherung läuft weiter- und würde fortfahren weiterhin Feuchtigkeit darüber zu sprühen. Sie würde sich keine Sorgen machen und würde nicht wie eine Wahnsinnige versuchen diesen Fleck durch rubbeln wegzukriegen.

Und vor allem würde sie nicht aufhören jeden Tag diesen Fleck anzufeuchten (aufgeben, aufhören richtig zu essen). Sie würde einfach schlafen gehen und am nächsten Tag wieder mit dem nassen Schwamm darüber gehen und würde früher oder später nicht nur die 1200g wegstreichen sondern gleich 800g alten aufgeweichten Fleck gleich mit dazu. Die Fettspeicherung war beendet und konnte ausgeschieden werden.

Nun fährt diese Putzfrau einfach mit dem gleichen System Tag für Tag weiter, bis dieser alte hartnäckige Fleck aufgeweicht wurde um es wegputzen zu können.

Und genau so läuft die Fettspeicherung. Essen, Hormone aufbauen, reizen, dass die Hormon-Säuren das Fett (aufweichen) also spalten und mit Wasser trinken diese wegtransportiert werden können. Wie älter das Fett wie länger dauert die Fettspeicherung aber die Fettspeicherung findet statt und wird früher oder später vollendet sein.

Darum sage ich, nicht aufgeben, wenn du damit 6 Kilo aufspalten konntest, so wir das gleiche es fortsetzen können und nicht etwas anderes.

## **Warum sind die Preise in Euro?**

Anfänglich hatte ich die Preise in CHF festgelegt und wurde angegriffen, weil dank der Währung die Deutschen und Österreicher weniger bezahlen. Jetzt fühlt sich der Schweizer wieder benachteiligt weil er wegen der Währung wieder mehr bezahlt. Also schien mir die Euro als Einheitswährung zu wählen, die ausgeglichene und fairste Lösung für alle.

## **Motivation, folgendes geschieht:**

Man nimmt jeden Tag ab und hoppla, jetzt steht das Gewicht still... man schreibt mir...stillstand und fragt: „Ist das „normal?““

Die Motivation ist im Eimer. Man denkt schon das erste Mal am aufgeben. Ohhh Schreck, die Waage zeigt 600g mehr.

Wieder schreibt man mir: „Obschon ich mich daran gehalten habe, habe ich sogar zugenommen, ist das „normal“? Man verschweigt mir aber, dass man 2 oder 4 Tage vorher gesündigt hatte und es zählen nur die letzten 2 Tage wo man genau eingehalten hat. Doch das ist nicht der Punkt, es ist die Tatsache, dass man realistisch bleiben muss und es unmöglich jeden Tag nach unten geht.

Frust macht sich breit, am Boden zerstört, nach auf und ab`s und eine weitere Woche unter dem Strich „nur“ ein Kilo weniger. Alle scheinen zu vergessen, dass ich von 7-10 Kilo im ersten Monat spreche. 5 Kilo waren schon weg, ein weiteres hat man abgenommen und es fehlt nur noch ein Kilo um 7 Kilo zu erreichen.

Ab 50 Jahre (vor allem Frauen, bei Männer scheint bis jetzt das Alter keinen großen Unterschied aus zu machen), darf man einfach nicht mehr als 5 Kilo erwarten und alles war darüber ist, ist Luxus.

Warum ist das bei Frauen ab oder um die 50 Jahre und darüber so? Die Wechseljahre stören leider das Hormongleichgewicht und man darf

nicht den Fehler begehen, sich mit früher zu vergleichen und schon gar nicht mit jemand anderem, verschweige dann sich mit einem Mann zu vergleichen.

Das ist wohl logisch, in jüngeren Jahren funktioniert alles besser. Jemand anders hat vielleicht kein Kind gebärt oder nur eins in jungen Jahren. Selbst hat man aber 3 Kinder auf die Welt gebracht. Vielleicht hat man Krankheiten gehabt wo jemand anders nicht hat. Möglicherweise musste man die Gebärmutter, die Eierstöcke oder sogar beides weg operieren. Kein Östrogen wird mehr produziert, was auch wichtig für das abnehmen ist.

Das alles muss in Betracht gezogen werden. Die gute Nachricht ist aber, dann wenn auch weniger schnell wie andere, man trotzdem abnimmt.

Und oft begeht man den Fehler, sich nur mit schlanken Leute zu vergleichen. Man weigert sich, sich mit jemandem zu vergleichen, dass eine ähnliche Situation lebt oder erlebt hat.

Sehr schnell gibt man auf, vergisst den erreichten Erfolg, beschuldigt mich, für die eigene Unfähigkeit, für sich selbst genug Wille und Durchhaltevermögen auf zu bringen. Plötzlich stellt man in Frage was man isst, ist es vielleicht doch falsch Fett zu essen?

Durch die eigene Ungeduld, hat man vergessen, dass man mit dieser Methode und mit diesen Lebensmittel endlich abnehmen konnte und ich verstehe nicht warum man zu den alten Gewohnheiten zurück will, wo man damit nicht nur nicht abnehmen konnte, sondern man nach und nach sogar zugenommen hat.

Anstelle einfach weiter zu machen geht man zum Arzt, mit der Hoffnung, und das ist das verrückte, MAN HOFFT, DASS ER ETWAS FINDET DAS MIT JEMANDEM NICHT IN ORDNUNG IST.

Man glaubt, dass wenn er etwas gefunden hat, er jetzt eine Lösung hat. Hat er nicht, das kann ich dir hier unterschreiben. Außer er findet tatsächlich etwas wichtiges.

Hätte er Lösungen, gäbe es kein Problem mit Fettleibigkeit. Das verrückte ist, dass wenn er sagen würde, ist nichts verkehrt, wir damit nicht zufrieden sind. Wir bestehen darauf, dass er jetzt etwas findet, das nicht in Ordnung ist. Wir wollen wissen was wir haben. Und wenn alles in Ordnung ist, erwarten wir ohnehin eine Lösung. Denn es muss so sein, irgendetwas muss nicht stimmen, sonst würden wir schneller abnehmen.

Nun, er macht seinen Job und diagnostiziert zu unserer Zufriedenheit eine Fettleber oder etwas in der Art. Du kannst sicher sein, dass er etwas für uns diagnostizieren wird, das beweist, dass bei uns irgendetwas nicht stimmt, irgend etwas mit dem Stoffwechsel ist nicht in Ordnung oder dieses oder jenes. Wer sagt dir, das er Recht hat?

Warst du bei mindestens 2 weiteren Ärzten, welche die gleiche Diagnose stellen und bestätigen?

Ich kann dir garantieren, dass jeder Arzt etwas anderes diagnostizieren wird. Und wenn du ihm sagst, dass du eine Diät machst, wird er dir empfehlen „normal“ zu essen, einfach weniger, aber „normal“.

Was versteht er unter „normal“? Frage ihn und er wird dir sagen, leichte Sachen zum Beispiel, Salate, Gemüse, Obst, Fettarm...das übliche.

Genau so wie wir es haben wollen. Jetzt haben wir endlich die Bestätigung bekommen, dass mit uns etwas nicht stimmt. Jetzt wollen wir aber eine Lösung und weil er das weiß, wird er uns eine Lösung geben, in Form von irgendeiner Tablette, begleitet von einer Erklärung, dass irgendwie Sinn macht.

Wir vertrauen ihm BLIND und statt weiterfahren mit dem wo wir Erfolg hatten, fangen wir wieder an „normal“ und weniger zu essen.

Ich muss jedes mal lachen, wenn jemand als Beweis eine FETTLIBER, oder irgend eine Nieren Dysfunktion, als Ursache fürs nicht abnehmen diagnostiziert bekommt.

JEDER DER ÜBERGEWICHTIG IST, HAT MEHR ODER WENIGER EINE FETTLIBER. WIE MEHR ÜBERGWICHT, WIE MEHR FETT UM UND ÜBER DIE LIBER, GENAU SO WIE DU MEHR FETT UM DIE HÜFTE HAST.

Das ist doch logisch!!! Du hast überall Fett angesetzt, auch um deine Leber und deine Nieren vermögen nicht mehr alles zu filtern.

Du hast die Fettleber nicht bekommen weil Sie das Fett nicht verstoffwechseln konnte und du hast auch nicht zugenommen weil deine Leber nicht funktionierte. Das war von der zuckerhaltige Nahrung. Deine Leber wurde vom vielen Zucker überwältigt und geschwächt, und genau so deine Nieren.

Es war das zu viele Alkohol die Ursache und nicht die Leber oder Nieren.

Er wird dir sagen, kein Fett mehr zu essen. Dabei isst du schon lange ohne Fett. Woher ist denn dieses Fett gekommen? Ok, mehr über diese Thema im nächsten Buch und was du wirklich dagegen tun kannst was hilft.

Eigentlich könnte es mir an dieser Stelle egal sein, ich muss dir nichts mehr verkaufen, ist es mir aber nicht, ich will genau so wie du, dass du es schaffst.

Doch genau so sollte es dir auch nicht egal sein. Es ist hier eine Team Angelegenheit. Du hast keine Vorstellung wie ich jeden Tag ein Kampf habe eure Motivation hoch zu halten. Jeder hat seine Sorgen und Wehwehchen, und landen bei mir auf dem Tisch, und so wie ich niemand von Euch aufgabe, so solltet ihr Euch selbst auch nicht aufgeben.

Das letzte mal, hat dein Vertrauensarzt dir gesagt, welche Lebensmittel du nicht verträgst. Du hast schön brav, seinen Ratschlag befolgt.

Es ging dir ein bisschen besser, aber ein Monat später landest du wieder bei ihm.

Etwas stimmt immer noch nicht, es geht dir wieder schlecht, also lag es nicht wirklich an den Lebensmitteln. Nun willst du jetzt bestimmt vom mir wissen was also Sache ist. Dem muss ich ein ganzes Kapitel widmen. Und sobald ich ein Update habe, werde ich es dir zukommen lassen.

Eins will ich dir gleich Verraten, du lebst eine Stresssituation. Du weißt nicht wie du da rauskommst. Du fühlst dich wie mit dem Rücken zur Wand gedrückt. Du willst nicht darüber nachdenken, weil du keinen Ausweg siehst. Eigentlich wüsstest du was zu tun ist, aber es geht nicht, so einfach kann man solche Situationen nicht lösen.

Wenn du daran denkst, wird es dir noch übler. Du verdrängst es also und hoffst auf ein Wunder, dass du weißt, dass nie kommen wird. Du verschiebst es auf morgen.

Das frisst dich „innerlich“ auf. Magenkrämpfe, Kopfschmerzen, weil du dich eingeengt fühlst. Du wirst „krank“. Gehst zum Arzt und du erholst dich nicht wirklich, denn er diagnostiziert alles andere als das was dich wirklich plagt.

Also muss es an der Diät liegen. „Normal“ essen ist die „Lösung“. Die Nahrung ist das einzige was dir Vergnügen bereitet. Wenn dies und jenes dich fertig macht, so brauchst du einen Ausgleich. Essen was du am liebsten magst verhilft dir kurzfristig zu einem „Zufriedenheits-Gefühl“

Dabei ging es dir auch nicht gut als du „normal“ gegessen hast. Du fühltest dich dick. Also wenigstens das wolltest du lösen. Schlank werden und dich wieder im Spiegel gefallen. Das sollte dir auch helfen aus dieser Ecke raus zukommen.

Doch wieder bestimmt deine Umgebung über dich. Dieses Kilo das nicht weg will ist schuld.



Nein es die Stresssituation, dass du dir nicht traust zu lösen. Also kannst du auch nicht die Motivation aufbringen weiter abzunehmen. Und wenn du den Fehler begehst, das mit deinem Arzt zu besprechen, wird er dir Antidepressiva verschreiben, was das ganze noch schlimmer macht, denn das Problem wird durch diese Droge erst recht unterdrückt und wird dich zum Psychologen schicken.

Also hier wie das vor sich geht und wie du dich vorbereiten musst, oder was deine Einstellung für dein Erfolg sein sollte.

## **Fleisch und Fett. Was für Fette darf ich brauchen?**

Jedes Fett ist besser als kein Fett. Die besten Fette sind tierische Fette. Zum Beispiel, mit Fett durchzogene Fleischschnitte wie auch Hähnchen Haut usw. Oft höre ich, dass man die Haut vom Hähnchen entfernt hat oder das Fett vom Fleisch weggeschnitten hat und ob das richtig sei. Nein, man sollte weder das Fett wegschneiden noch die Haut vom Hähnchen entfernen. Fett hilft gleichzeitig das Fleisch besser zu verdauen. Ansonsten sind Butter und Olivenöl die besten Fette.

## **Ich bin kurz vor dem Aufgeben**

Aufgeben und dann? Was machst du? Wenn man mir so was schreibt, kann ich das verstehen. Doch ich frage mich: „Und was will sie/er machen?“ Wenn man sich entschieden hat einen Weg durch den Tunnel zu gehen, so kann die Dunkelheit frustrierend sein. Aufgeben würde bedeuten den Weg in Richtung Licht zurück zu gehen und dann ist man dort wo man war. Alles vergebens.

Geht man den Weg weiter, wird man am anderen Ende des Tunnels auch wieder das Licht finden. Hat sich das gelohnt? Das wirst du leider erst wenn du am anderen Ende angekommen bist herausfinden. Es sind ja nur wenige Wochen, oft hat man ja die halbe Strecke schon hinter sich und es fehlen mehr oder weniger nur noch 14 lächerliche Tage. Wenn es nicht geholfen hat, dann kannst du ja danach wieder alles in dir reinstopfen und weiter zunehmen. Aber jetzt macht es wirklich keinen Sinn.

Manchmal sieht man Leute auf der Spitze eines Berges, welche stolz die Arme in Richtung Himmel strecken. Man beneidet diese Leute, weil sie etwas erreicht haben. Aber diese Leute sind nicht vom Himmel auf dieser Bergspitze gefallen.

Der Weg ist nicht immer einfach. Es wird sich immer etwas dazwischen legen. Wenn es einfach wäre, so gäbe es nichts worüber man stolz sein könnte.

Den Frust welchen du jetzt empfindest, weil dein Gewicht stehen bleibt und noch nicht dein Ziel erreicht hast, wir im Vergleich zum Frust, dass du empfinden wirst weil du aufgegeben hast um einiges grösser sein. Die Reue welche du empfinden wirst, wird dich um einiges mehr deprimieren. Schon nur der Gedanke, das Abnehmen nochmal zu konfrontieren und sich dazu zwingen es nochmals in Angriff nehmen zu müssen, wird dich vermutlich daran hindern es nie wieder zu versuchen. Willst du dich damit abfinden übergewichtig bleiben zu müssen?

Halte durch und wenn du auch nicht genau das erreichen wirst was du dir erhofft hast, so wirst du trotzdem etwas erreicht haben, was du nicht hattest.

## **Der Kot hat eine andere Farbe, ist das normal?**

Die Leute haben in der heutigen Gesellschaft Angst. Sobald etwas nicht ganz dem entspricht wo man sich vorstellt oder sich etwas verändert, glauben sie sofort, dass etwas vom normalen abweicht. Angst vor Veränderung, könnte man sagen.

Interessant zu beobachten ist, dass man keine Angst hat, wenn man ein Kilo an Gewicht verloren hat. Und man hat auch keine Angst, wenn man 5 Kilo zugenommen hat. Alles „normal“

Die Farbe des Kots kann aber Sorgen bereiten. Das ist also wirklich das normalste was es gibt, wenn man die Nahrung umgestellt hat. Buntgemischt zu essen ergibt eine andere Farbe als wenn man etwas einzeln isst. Die früheren Essgewohnheiten waren anders also auch die Farbe.

Ziemlich logisch oder nicht? Gemüse räumt auf und nimmt alte Breireste mit und das sieht man.

## **Ich hab nur ab und zu gesündigt, kann das sein, dass ich deswegen nicht so viel abgenommen habe?**

Siehe „Warum gibt es keinen Schlemmertag“

### **Warum gibt es keinen Schlemmertag**

Der Schlemmertag oder die Schlemmermahlzeit sollte eine Belohnung sein und wird oft einmal die Woche, meistens am Wochenende eingeplant.

Psychologisch gesehen kann es einen Wert auf die Gemütsverfassung haben. Technisch gesehen bringt es aber nur Nachteile. Ich habe es mit 20 Teilnehmer getestet. 10 Frauen und 10 Männer.

Nur 2 Männer schafften knapp 7 Kilo im ersten Monat. 5 Männer nahmen ca. 5,5 Kilo ab und 3 Männer 4 Kilo.

Eine einzige Frau schaffte im ersten Monat knapp 6 Kilo. Die restlichen 9 Frauen ca. 3-4 Kilo.

Dieser Test war nicht da um den Schlemmertag zu testen, sondern ging es viel mehr darum zu verstehen, was passiert wenn man sich nicht stricke daran haltet.

Ich hoffte schwer mich zu irren, dass es doch nicht so schlimm sei, wenn man ab und zu „sündigt“. Ich dachte mir, könnte zur Abwechslung gehören und seinen Beitrag zum Abnehmen leisten. Tatsächlich, führte das immer zu einem Stopp, von mindestens vier Tage.

Ab und zu schreibt man mir: „Ich habe nur ganz wenig davon gegessen“ Nach wie vor, ist es das falsche Konzept von den Kalorien das

man hat. Nicht die Menge bestimmt ob wir zu- oder abnehmen sondern das was wir essen.

Es scheint also so zu sein, dass wenn der Prozess unterbrochen wird, es nochmals von vorne beginnt.

## **Darf ich Essig zum würzen benutzen?**

Nein, Essig ist wie Wein und weil es auf Früchten hergestellt wird zu süß.

## **Kannst du mir etwas anderes empfehlen? Ich kann das nicht mehr riechen**

Für die einen ist es zu viel Gemüse, für Andere zu viel Fleisch oder Fisch und für andere wiederum stimmt und passt alles, weil zufälligerweise es genau dem eigenen Geschmack entspricht. Ich kann das verstehen, gelegentlich kann es zu viel des guten sein.

Ich stehe da zwischen Erfolg und Geschmack. Fisch ist zum Beispiel gerade bei Frauen das wichtigste was es gibt. Die Omega 3 Fettsäuren, reinigen und bauen gleichzeitig die Haut auf. Fisch ist das Geheimnis gegen Zellulitis. Fisch hilft während dem Abnehmen, dass sich die Haut zurückbildet.

Stars hüten dieses Geheimnis aus zwei Gründen. Das eine ist um sich immer einen Vorsprung zu verschaffen und das andere, weil sie in der Öffentlichkeit nicht bekannt geben wollen, was sie Essen. Unter den Fans gibt es Tierschützer, Veganer usw., wollen diese nicht verärgern und versuchen so neutral wie möglich zu bleiben.

Ich sage dir einfach, halte durch, es wird nicht für immer sein, wenn ich deinen Wünschen nachgebe wirst du dein Ziel nicht erreichen.

## **Mir wurde es Kotzübel. Ich vertrage diese Kombination nicht.**

Manchmal kann es jemandem übel werden und man glaubt es liegt an den empfohlenen Speisen. Das kann sein, doch in den meisten Fällen liegt es daran, dass die Lebensmittel entweder nicht mehr frisch waren oder ganz einfach schlechter Qualität sind.

Ich hab schon Fälle erlebt, wo Leute glaubten keine Eier zu vertragen, weil es ihnen schlecht dabei wurde. Doch als sie dann Bio Eier oder direkt Eier von Bauer kauften, war das nicht mehr der Fall.

Ganz besonders muss man beim Olivenöl aufpassen. Der Etikette nach, glaubt man ein gutes Öl gekauft zu haben, aber der Inhalt muss nicht dem entsprechen. Geschmackverstärker oder Konservierungsstoffe können ein mit der Zeit ranzig gewordenen Öl, noch lange Zeit geschmacklich überdecken. Teste also verschiedene Öle bis du das richtige für dich hast.

Ganze Speisen können nur wegen dem schlechten Öl verdorben werden. Und genau so verhält es sich mit Butter.

Wenn dir das beim Auswärtsessen passiert, dann meide in Zukunft solche Küchen.

# Literatur und Quellen

Fachgruppe "Lebensmittelchemie und gerichtliche Chemie"; Schriftenreihe Lebensmittelchemie, Lebensmittelqualität Band 15; Behr's Verlag, Hamburg 1989 Pollmer U et al: Prost Mahlzeit! Krank durch gesunde Ernährung. Kiepenheuer & Witsch, Köln 2002 Hargrove JL: History of the calorie in nutrition.

Journal of Nutrition 2006/136/S.2957-2961

Total Synthesis of Natural Products: At the Frontiers of Organic Chemistry Jie Jack Li, E. J. Corey

Science of Synthesis: Asymmetric Organocatalysis Benjamin List, Keiji Maruoka

Chinese Medicinal Plants: Chemistry, Pharmacology, Toxicology Gerhard Eisenbrand, Weici Tang

Fatty acids are key in 4-hydroxy-2-nonenal-mediated activation of uncoupling proteins 1 and 2 E. A. Malingriaux, et. al., Plos One 2013. DOI:

NMR reveals the allosteric opening and closing of Abelson kinase by ATP-site and myristoyl pocket inhibitors L. Skora, et. al., PNAS 2013. DOI:

Global proteome analysis of the NCI-60 cell line panel A. M. Gholami, et. al., Cell Reports 2013. DOI: 10.1016/j.celrep.2013.07.018

Faktoren für unkontrolliertes Teilen von Tumorzellen (URL: <http://www.organische-chemie.ch/chemie/2013/aug/proteinprofil.shtm>)

Evolutionary Optimization of Protein Folding C. Debès, et. al., PLoS Comput. Biol. 2013. DOI: 10.1371/journal.pcbi.1002861

Schnelle Proteinfaltung bietet Vorteile (URL: <http://www.organische-chemie.ch/chemie/2013/feb/proteinfaltung.shtm>)

Folding and ligand recognition of the TPP riboswitch aptamer at single-molecule resolution A. Haller, et. al., PNAS 2013. DOI: 10.1073/pnas.1218062110

Einzelmolekül-FRET erlaubt Analyse der Bewegung von Riboschaltern mit Laserlicht (URL: <http://www.organische-chemie.ch/chemie/2013/mar/biomolekuele.shtm>)

Molecular basis for recognition of dilysine trafficking motifs by COP I L. P. Jackson, et. al., Developmental Cell 2012. DOI: 10.1016/j.devcel.2012.10.017

Funktion von COP I Transportvesikel-Protein aufgeklärt (URL: <http://www.organische-chemie.ch/chemie/2012/dez/transportvesikel.shtm>)

A bimodular mechanism of calcium control in eukaryotes H. Tidow, et. al., Nature 2012. DOI: 10.1038/nature11539

Kalziumpumpen arbeiten mit zwei unterschiedlichen Geschwindigkeiten (URL: <http://www.organische-chemie.ch/chemie/2012/okt/kalziumpumpe.shtm>) Löffler/Petrides Biochemie und Pathobiochemie

Biochemie des Menschen: Das Lehrbuch für das Medizinstudium, Biochemie: Eine Einführung für Mediziner und Naturwissenschaftler 148

Buch von Werner Müller-Esterl, Kurzlehrbuch Biochemie, Buch von Thomas Kreutzig Memocards Biochemie: legen, lesen, lernen Buch von Petra Schling und Ricarda Zimmermann, Basiswissen Physik, Chemie und Biochemie: Vom Atom bis zur Atmung - für ...

Buch von Andreas Schulz, Bruno P. Kremer (Biologiste, Allemagne) und Horst Bannwarth Die Heilpraktiker-Akademie: Basiswissen : [Terminologie, Chemie, Biochemie, ...

*Buch von Rudolf Schweitzer Fallbuch Biochemie: 80 Fälle aktiv bearbeiten Buch von Tido Bajorat und Timo Brandenburger Biochemie des Menschen: das Lehrbuch für das Medizinstudium Buch von Florian Horn Duale Reihe Biochemie Buch*

## Inspirationsdiäten

Die Scarsdale Diät, Dukan Diät, Montignac Diät, Die Zone diät, Trennkostdiät, Lemmediät, Blutgruppendiät, Intolleranzdiät, Alkalischediät, Die Atkinsdiät, und mediterrane Diät.

Wetere Studien in diesem Zusammenhang:

Hyson D. The Health Benefits of Fruits and Vegetables: A Scientific Overview for Health Professionals. Wilmington, DE: Produce for Better Health Foundation, 2002. U.S. Department of Health and Human Services and U.S. Department of Agriculture. Dietary Guidelines for Americans, 2005. 6th Edition, Washington DC: U.S. Government Printing Office, 2005.

Casagrande SS, Wang Y, Anderson C, et al. Have Americans increased their fruit and vegetable intake? The trends between 1988 and 2002. *Am J Prev Med* 2007;32(4):

257-63.

Mayer A-M. Historical changes in the mineral content of fruits and vegetables. *Brit Food J* 1997; 96(6):207-11.

Christian J. Charts: Nutrient changes in vegetables and fruits, 1951 to 1999. *CTV.ca News* 2002.

Davis DR, Epp MD, Riordan HD. Changes in USDA Food Composition for 43 Garden Crops, 1950 to 1999. *J Am C Nutr* 2004; 23(6):669-82.

Thomas D. A study on the mineral depletion of the foods available to us as a nation over the period 1940 to 1991. *Nutr Health* 2003;17(2):85-115.

Souci SW, Fachmann W, Kraut H. Food Composition and Nutrition Tables. 6th Edition, Boca Raton, FL: CRC Press, 2000.