



Grundlagen der Ernährung

Schlank und gesund durch die Naturheilverfahren/TCM

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne die schriftliche Zustimmung von Figurwell e.k. Zentrale unzulässig und strafbar.

Herausgeber: Figurwell Zentrale
Deggendorfer St. 50, 94526 Metten

Autor: Dipl. Ing. Peter Hofmarksrichter
Lektorat: Ulrike Örtel
Layout: M&W Werbeagentur, Eging am See
Druck:

ISBN



Grundlagen der Ernährung

**Schlank und gesund
durch die Naturheilverfahren/TCM**



Inhaltsverzeichnis

Grundlagen der Ernährung	7
Unser Verständnis von Ernährung	9
Die Industrie informiert	10
Die Evolution der Menschheit	11
Unser Kulturkreis	11
Der Stoffwechsel	13
Blutzucker und Insulin	14
Der respiratorische Quotient	15
Super GAU Diabetes	17
Nahrung und Zucker	17
Die Zuckerspeicher	18
Typische Zuckerlieferanten	19
Alkohol	
Brot	
Teigwaren	
Kartoffeln	
Milchprodukte	
Süßigkeiten	
Säfte	
Obst	
Müsli	
Fertigprodukte	
Die besten Nährstofflieferanten	21
Ernährungstypen	22
Die Bekömmlichkeit der Nahrung	24
Die thermische Wirkung von Nahrungsmitteln	25
Ernährung nach der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)	26
Kohlenhydrate	27
Fett	29
Eiweiß	29
Getreide - die Quelle des Lebens	30



Häufigkeit und Rhythmus von Mahlzeiten	31
Trinken	32
Das Frühstück	33
Mittagessen	34
Abendessen	35
Zwischenmahlzeiten	36
Achtung bei Obst	36
Milchprodukte	38
Fleisch, Fisch und Geflügel	38
Mikrowelle und Tiefkühlkost	39
Drei Voraussetzungen zum Abnehmen	39
10 Regeln für die Gesundheit und eine schlanke Linie	40
Goldene Regeln	40
Kochen und Vitamine	42
Empfehlung	42
Die tägliche Umsetzung	43
Die Lösung	44



Grundlagen der Ernährung

Herzlichen Glückwunsch, dass Sie sich für das Schlank-und Gesundprogramm nach der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und den Naturheilverfahren entschieden haben. Sicher haben auch Sie im Laufe der vergangenen Jahre eine Menge über Ernährung gelesen und ausprobiert. Vielleicht haben Sie gar nicht den Wunsch, Gewicht zu verlieren, vielleicht wünschen Sie sich einfach nur mehr Lebensenergie. Vielleicht haben Sie in der Vergangenheit immer wieder einmal einige Kilos verloren, doch mit dem dauerhaften Halten des Gewichts Schwierigkeiten gehabt. Vielleicht merken Sie aber auch, dass Ihr eventuelles Übergewicht Ihrer Gesundheit schadet, und das bereitet Ihnen Sorgen. Was auch immer der Grund ist, warum Sie dieses Programm studieren, wir können uns gut vorstellen, dass Sie nicht wirklich daran glauben, dass es ein Konzept gibt, mit dem Sie abnehmen ohne zu hungern, und das zugleich Ihre Lebensenergie und Gesundheit steigert.

Dabei ist Schlanksein im Grunde sehr einfach. Wir müssen nur unsere Betrachtungsweise ändern. Statt auf Kalorien, Fettgehalt, Kohlenhydrate und Zuckeranteil zu achten, müssen Sie Ihren Blick auf die energetische Wirkung von Nahrung richten. Wir müssen uns wieder daran erinnern, dass die Natur vollkommen ist und dass sie uns geschaffen hat. Die Menschen konnten sich über tausende von Jahren, trotz oft widriger Umstände, ständig weiterentwickeln, weil die Natur alles lieferte, was der Mensch zum gesunden Leben braucht. Wir müssen verstehen, dass unser Körper ein Wunderwerk ist, welcher sich ständig regeneriert und heilt. Wenn Sie sich mit einem scharfen Messer in den Arm schneiden und die Haut verletzen, wird Ihr Körper dies reparieren. Nach zwei Wochen wird von dem Schnitt nichts mehr zu sehen sein. Kein Medikament und keine Salbe kann das. Ihr Körper erneuert täglich Milliarden von Zellen und erschafft sich ständig neu. Wenn Sie sich jedoch jeden dritten Tag mit dem Messer an der gleichen Stelle eine Verletzung zuziehen, dann wird Ihr Körper mit dem Reparieren Probleme haben. Nicht dass dieser aufhört zu reparieren, ganz im Gegenteil. Da nur immer das Beste mit uns geschehen soll, wird der Körper mit Volldampf an seiner Erneuerung arbeiten. Aber die Geschwindigkeit und die Intensität, mit der wir uns schaden, ist zu hoch. Es ist nur eine Frage der Zeit, bis unser Arm völlig verstümmelt ist. Erst wenn wir mit dem Schneiden aufhören, können unsere Narben heilen. Wenn die Verletzungen zu intensiv waren oder sich zu oft wiederholten, dann bleibt vielleicht ein optischer Makel, wie eine Narbe, zurück. Trotzdem wird unser Körper die Wunden so reparieren, dass der Arm funktionstüchtig ist.

Nicht anders verhält es sich mit der Ernährung. Da in die Zellen, die Grundbausteine des Körpers, nur Nahrung und Sauerstoff eindringen kann, sind diese zwei Komponenten der entscheidende Brennstoff. Fügen wir uns jedoch mit minderwertiger Nahrung ständig Wunden zu, müssen wir uns nicht wundern, wenn unser Körper seine Leistung nicht mehr erhalten kann. Er bringt die anfallenden Abfallstoffe aus dem Körper nicht so schnell heraus, wie wir sie hineinstecken.

Die Natur hat Lebensmittel nicht nur als Energiespender, sondern vielmehr auch als Heilmittel für uns vorgesehen, das neben der Energie Stimmungen, Charakter und persönliche Entwicklung lenkt. Schon Hildegard von Bingen (1098 - 1179 n. Chr.) spricht davon, dass wir unsere tägliche Energie und Spiritualität von unseren eingenommenen Lebensmitteln beziehen. Je höher die Qualität der Lebensmittel und je besser diese auf uns abgestimmt sind, umso energiegeladener und fröhlicher wird unser Leben sein. In der Traditionellen Chinesischen Medizin ist die Nahrung der Auslöser aller gesundheitlichen und emotionalen Probleme. Lebens- und Heilmittel werden nach folgende Kriterien unterschieden: „warm - kalt“ und „trocken



- feucht“. Das Wissen und die richtige Anwendung hat über tausende von Jahren auf allen Kontinenten das Überleben der Menschheit gesichert. Dies zu akzeptieren, bedeutet aber auch, Verantwortung zu übernehmen. Verantwortung für sich selbst, für die Umwelt und für das, was man in sich hineinstopft.

Keiner ist schuld an unserem Übergewicht und den damit verbundenen Problemen. Nicht der Stress, nicht die Arbeit, der Partner oder das zu wenig zur Verfügung stehende Geld. Niemand, außer wir selbst, stecken die Gabel in den Mund. Die Zeit, in der wir gefüttert wurden, ist (leider) längst vorbei. Es sind unsere Gewohnheiten, die uns die Narben zufügen. Diese sorgen dafür, dass unser Körper mit seiner Reparatur überfordert ist und mit Übergewicht und gesundheitlichen Probleme reagiert. Nur wenn Sie die Bereitschaft aufbringen, Ihre Gewohnheiten zu hinterfragen und zu ändern, werden Sie mit diesem Programm dauerhaft Erfolg haben. Dabei soll das Leben Spaß machen. Freude ist die Eigenschaft unserer Seele. Der Spaß beinhaltet auch das Feiern von Festen an besonderen Tagen. Es gibt keine verbotene Nahrung. Hin und wieder ein Weißbier oder ein Glas Wein oder ein schönes Stück Fleisch wird Ihrer Gesundheit nicht schaden. Feiern Sie die Feste, wie sie fallen und genießen Sie diese Momente. Doch im Alltag sollten Sie das rechte Maß und die spezifische Heilwirkung jedes Lebensmittels achten und respektieren.

Mit unserem Programm wollen wir Ihnen zeigen, wie Sie die verschiedenen Lebensmittel richtig einsetzen und Freude und Energie daraus schöpfen können. Sie werden feststellen, dass Sie ganz von alleine abnehmen, wenn Sie die Nahrung als Heilmittel betrachten. Ohne den ständigen Blick auf die Waage und die Aufmerksamkeit auf dem Gewicht. Die vielen Menschen, die unser Programm durchlaufen haben, liefern immer wieder den Beweis. Übergewicht, Lebensfreude und Gesundheit sind untrennbar miteinander verbunden. Aber tun Sie sich bitte einen Gefallen und lassen Sie sich Zeit. In 14 Tagen bereits große Abnehmerfolge zu feiern, kann nicht das Ziel sein. Durch das Studium dieses Programms über mehrere Monate werden Sie noch viele Einsichten in die Wirkungsweise Ihres Körpers und der Natur erlangen. In einigen Monaten werden Sie, wenn Sie möchten, mehr Gewicht verloren haben als Sie jemals für möglich gehalten hätten. Doch viel wichtiger als Ihre Figur ist Ihre Gesundheit. Schlank zu sein und das geringere Gewicht zu halten, ist mehr oder weniger die Auswirkung davon. Wenn Sie sich bereits schlank fühlen, lernen Sie einen Weg kennen, wie Sie Ihre Figur problemlos halten können, ohne je ein Fest auslassen oder hungern zu müssen. Eine gute Ernährung muss auch Gifte aus dem Körper transportieren und nicht ständig hineinragen. In diesem Teil werden wir uns mit einer Ernährungsweise beschäftigen, die alle diese Eigenschaften beinhaltet. Es sind die Grundlagen der Ernährungslehre nach den Naturheilverfahren, Schwerpunkt ist die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) und diese werden wir in diesem Buch von der funktionellen Seite betrachten. Ihr Metabolic Coaching-Vitalcoach wird Sie begleiten und Ihnen vertrauensvoll zur Seite stehen.

*„Ein höherer Blickwinkel und die Übernahme von Verantwortung für sich selbst
ist der Anfang der positiven Veränderung“*



Unser Verständnis von Ernährung

Leider ist die Ernährung für viele nicht immer mit angenehmen Gefühlen verbunden und damit ist der Genuss einer Mahlzeit eingeschränkt. Viele Menschen haben beim Essen ständig ein schlechtes Gewissen, weil sie immer an Übergewicht denken. Kein Wunder, gelten doch ungefähr 50 Prozent unserer heutigen Bevölkerung als übergewichtig, mit steigender Tendenz. Man unterscheidet zwischen Übergewicht und Fettleibigkeit, in der Fachsprache Adipositas genannt. Die Amerikaner sind uns auch hier bereits einen Schritt voraus. Dort gelten mittlerweile 60 Prozent der Bevölkerung als fettsüchtig (adipös). Doch wir Mitteleuropäer sind ihnen dicht auf den Fersen und werden diesem Trend nacheifern. Denn irgendetwas läuft verkehrt. Während wie verrückt auf Kalorien und fettarmes Essen geachtet wird und sich jedes Magazin mit Ernährung und Diäten beschäftigt, ist die Entwicklung hin zu Übergewicht und Fettleibigkeit unverkennbar. Dabei dachte man bereits Mitte der siebziger Jahre, den Stein der Weisen gefunden zu haben: Die Anzahl der Kalorien sei Ursache des Übergewichts, war die damals vorherrschende Meinung. Somit wurden alle Nahrungsmittel mit Kalorienangaben versehen und man musste nur darauf achten, sich möglichst kalorienarm zu ernähren. Dabei spielten Fett, Kohlenhydrate und Proteine die Hauptrolle unter den Energieträgern in der Nahrung. Da ein Gramm Fett ca. neun Kalorien in sich birgt, war der Bösewicht schnell ausgemacht. Möglichst viel Fett zu meiden, bedeutete Kalorien zu meiden und schon hätte das Problem mit dem Übergewicht gelöst sein müssen. Doch nach über 25 Jahren Kalorien zählen und fettarmer Ernährung kam die Erkenntnis, dass diese Weisheit so nicht stimmte. Während Kalorien gezählt wurden und die Light Industrie jubelte, verdoppelte sich das Übergewicht in den westlichen Industrienationen und die Normen für Kleidung und viele andere wichtige Gegenstände des täglichen Lebens wurden vier- bis fünfmal erweitert.

Erst Anfang des 21. Jahrhunderts schien eine völlig neue Theorie das Entstehen von Übergewicht zu erklären. Low Carb, also weniger Kohlenhydrate, lautete die Devise. Während wir Light- und Low-Fat-Produkte in Mengen verschlangen und sich dadurch eine gigantische industrielle Produktion entwickelte, prägten Dr. Jenkins von der Universität Toronto und später die australische Forscherin Jenny Brand-Miller von der Universität Sidney den Begriff „glykämischer Index“. Sie entdeckten, dass der Anstieg des Blutzuckerspiegels nach dem Genuss von Nahrung wohl die Ursache von Übergewicht sein muss. Sie teilten nahezu alle Nahrungsmittel in eine Skala von 1 bis 120 ein. Die Skala lieferte eine Aussage darüber, wie hoch der Blutzuckerspiegel nach dem Essen einer gewissen Menge eines Lebensmittels ansteigt. Plötzlich waren die tatsächlichen Dickmacher nicht mehr fette Nahrungsmittel, sondern Weiß- und Graubrot, Knäckeibrot, Cornflakes, Marmelade, Pizza und viele Wurstsorten. Doch auch diese Erkenntnis konnte nicht wirklich verhindern, dass immer mehr Menschen unter immer größerem Übergewicht und den daraus resultierenden gesundheitlichen Folgen litten. Unzählige Bücher über Diäten und Ernährungsempfehlungen kamen auf den Markt. Immer wieder werden neue Thesen aufgestellt, warum man zunimmt oder wie man am besten abnimmt. Der zum Übergewicht neigende Leser bleibt irgendwann völlig verwirrt auf der Strecke. Je mehr Magazine und Zeitschriften mit gut gemeinten Ernährungstipps gelesen werden und je mehr widersprüchliche Aussagen sich darin befinden, umso abgestumpfter wird die Haltung zu diesem Thema. Irgendwann ist man der Meinung, dass es egal ist, wie man sich ernährt, da es für jede Variante irgendwo Fürsprecher und Gegner gibt.



Die Industrie informiert

Was dabei bedacht werden muss, ist, dass eine gigantische Industrie Milliarden an dem Vertrieb ihrer Produkte verdient. Zu den vielen Ernährungsthesen kommt also die Industrie hinzu, die mit geschickter Öffentlichkeitsarbeit ihre Produkte als die wahren Heilsbringer und Schlankmacher platzieren möchte. Da die großen Firmen dabei namentlich oft nicht auftauchen, sind uns die eigentlichen Wurzeln von neuen Ernährungserkenntnissen nicht bewusst. Fast alle Unternehmen der Nahrungsmittelindustrie arbeiten mit sogenannten unabhängigen Instituten zusammen, die in der Öffentlichkeit als neutrale Organisationen auftreten. In Wahrheit werden sie aber von Industrielobbyisten finanziert. Professoren und Doktoren können auf diese Weise interessante Forschungseinrichtungen erhalten, denn, je stärker die öffentlichen Gelder zurückgefahren werden, um so stärker sind die Forscher auf Finanzmittel der Industrie angewiesen. Die Forschungsaufträge haben nun jedoch eine komplett andere Zielsetzung. Nun erhalten die Professoren zum Beispiel die Aufgabe festzustellen, welche Auswirkungen der regelmäßige gemäßigte Genuss von Rotwein auf den Körper hat. Ein Forscher, der diesen Auftrag erhält, wird alles unternehmen, um positive Auswirkungen aufzuzeigen. Er wird nicht nach negativen Auswirkungen forschen, denn das ist nicht Bestandteil seiner Aufgabe. Das dokumentierte Ergebnis spiegelt nur die Aufgabenstellung und Betrachtungsweise wider. Danach geht eine geniale Medienmaschinerie ans Werk. Da es sich Magazine und Zeitungen heute kaum mehr leisten können, eine Vielzahl an eigenen Journalisten zu beschäftigen, bedienen sich fast alle der sogenannten Presseagenturen. Lesen Sie einmal fünf verschiedene Tageszeitungen und Sie werden feststellen, dass 80 Prozent der Artikel wortwörtlich gleich sind. Diese Artikel werden von den PR-Stellen der Nahrungslobby geschrieben und bei den Presseagenturen deponiert. Dort werden sie von den Zeitungen und Zeitschriften nach Bedarf eingekauft. Inhaltlich werden diese Berichte nicht überprüft. Somit ist es heute ein Leichtes, ein einmal auf den Markt gebrachtes Produkt mit der entsprechenden Forschungsarbeit oder Studie auszustatten und das Ergebnis entsprechend zu kommunizieren. Da die Information von einem scheinbar unabhängigen Institut kommt, verschwendet der gutgläubige Bürger keinen Gedanken daran, dass dieser Artikel nur eine Verkaufsmaßnahme darstellt und hinterfragt nicht weiter. Die starke Bündelung der Industrie in Verbände und lobbyistische Strukturen erleichtert die Verbreitung derartiger Informationen um ein Vielfaches. So schließen sich die Winzer zu einem Verband zusammen, der Verband gibt einem finanzierten Institut den Auftrag, positive Auswirkungen des regelmäßigen Trinkens von Rotwein zu erforschen, das Institut schreibt in der eigenen Pressestelle einen entsprechenden Artikel über die Ergebnisse und schon nach kurzer Zeit lesen wir in allen Magazinen und Zeitungen einen entsprechenden Bericht. Der muss nur oft wiederholt werden und schon nach kurzer Zeit ist die Information auch bei allen Bürgern angekommen. Da in unterschiedlichen Medien die gleichen „neuen“ Erkenntnisse publiziert werden, fragt kaum jemand nach der Quelle der Information. Der Glaube, dass das, was wir lesen, richtig ist, ist noch weit verbreitet.

Den größten Fehler, den wir machen können, ist, das Essen als reine Energiezufuhr zu betrachten. Als eine Form der Kalorienaufnahme, die der Körper braucht, um seine tägliche Arbeit zu verrichten. Essen ist viel mehr. Die Lebensmittel tragen Schwingungen und Informationen in sich. Deshalb ist eine Kartoffel nicht gleich eine Kartoffel, Gemüse nicht gleich Gemüse. Nahrung ist gleich Natur und Leben. So entsteht ein Gemüse über das Zusammenspiel von Licht, Sonne, Nährstoffen aus dem Boden und Sauerstoff. Daraus ergibt sich eine neue, eigenständige Frucht. Ähnlich ist es in unserem Körper. Das, was wir essen, ist nicht nur einfach die Summe einer Kalorienmenge, sondern es muss als in uns Leben erschaffende Energiequelle erkannt werden. Wenn wir mit Übergewicht und den gesundheitlichen Folgen, die daraus entstehen, besser



klarkommen wollen, müssen wir uns von einseitigen Informationen der industriegesteuerten Presse distanzieren und lernen, auf unseren eigenen Körper zu achten. Wir müssen ein sensibles Gefühl für Nahrungsmittel entwickeln.

„Wir müssen lernen, auf unseren Körper zu hören und ihm zu vertrauen“

Die Evolution der Menschheit

Doktrinen aufzustellen, welche die richtige oder die falsche Ernährung darstellen, werden immer in einer Sackgasse enden. Jeder Mensch ist anders und wird auf Lebensmittel anders reagieren. So gibt es Menschen, die sich rein pflanzlich ernähren und auf tierische Produkte völlig verzichten. Sie entbehren nichts und haben die Form der Ernährung deshalb gewählt, weil sie sich damit am wohlsten fühlen. Die in Kenia lebenden Massai hingegen sind der Meinung, dass pflanzliche Nahrung nur für Tiere da ist, d.h., sie ernähren sich ausschließlich von tierischer Nahrung. Dass sich dieses Naturvolk bester Gesundheit erfreut und keine Mangelerscheinungen aufweist, ist allgemein bekannt. Wir könnten jetzt noch viele Naturvölker durchgehen und würden feststellen, dass die Ernährungsweise völlig unterschiedlich, ja sogar widersprüchlich ist, denn Leben und Natur sind einfach ein Wunderwerk und die Bedingungen in jeder Region erfordern unterschiedliches Ernährungsverhalten. Jahrhundertlange Erfahrung über Bekömmlichkeit ist dabei meist die Grundlage. Kein Mensch ist in der Lage, Leben zu erschaffen. Nicht einmal eine Ameise oder eine Fliege ist vom Lebensverhalten her für uns nur annähernd erforscht. Warum sich der Flügelschlag von Vögeln unterscheidet und schon Nuancen dazu führen, dass ein völlig anderes Flugverhalten auftritt, beschäftigt seit jeher Heerscharen von Wissenschaftlern. Doch sie alle müssen zugeben, dass sie das von der Natur vorgegebene Phänomen noch nicht verstanden haben. Milliarden fein aufeinander abgestimmter Prozesse, die unser Leben ausmachen, finden in jedem Moment in unserem Körper statt. Eines der Phänomene der Natur ist, dass sie sich auf die äußeren Umstände phantastisch einstellen kann. Deshalb spielt es eine große Rolle, aus welchem Kulturkreis wir stammen und mit welchem Ernährungsverhalten unsere direkten und weiter entfernten Vorfahren aufgewachsen sind. Wenn Sie also daran interessiert sind, schlank und gesund durchs Leben zu gehen, sollten Sie sich die Natur zum Vorbild nehmen, vor allem in der Region, in der sie aufgewachsen sind und heute leben. Das Geheimnis vom Schlanksein liegt nicht im Kalorien zählen, Tabellen durchforsten oder Diäten testen, sondern im Studieren der Natur und deren Einfluss auf unseren Körper.

Unser Kulturkreis

Im Kulturkreis Mitteleuropas haben sich die Menschen über tausende von Jahren überwiegend pflanzlich ernährt. Fleisch, Geflügel und Fisch (ausgenommen Küstenregionen) waren nur in kleinen Mengen erhältlich (Sonntagsbraten) und stellten niemals das Hauptnahrungsmittel dar. Allerdings galt Fleisch im Mittelalter als ein Zeichen von Wohlstand. Nur reiche Leute konnten sich den regelmäßigen Verzehr von Fleisch leisten. Es war eine Frage des Images und des Stellenwertes in der Gesellschaft. Gedankengänge dieser Art sind tief in uns verankert und eine mögliche Erklärung dafür, dass wir heute einem übermäßigen Fleischkonsum frö-



nen. Durch die günstigen Preise für Fleisch und Geflügel kann sie sich jeder leisten. Noch immer wollen wir der Gesellschaft und uns selbst beweisen, dass wir auf der oberen Stufe der gesellschaftlichen Leiter stehen und dokumentieren das mit einem hohen Fleischkonsum.

Doch das Entscheidende ist, dass wir jahrtausendlang die Lebensmittel, die wir täglich verzehren, selbst angebaut haben. Die meisten Menschen waren Selbstversorger mit einem kleinen Feld und ein paar Haustieren, womit der tägliche Nahrungsbedarf gedeckt werden konnte. Wer sich nicht selbst versorgen konnte, tauschte Nahrungsmittel gegen andere Güter wie Kleidung, Schuhe, Werkzeuge. Die Nahrungsmittel holten sich ihre Nährstoffe aus dem Boden, aus der Luft und aus der Sonne. Sie hatten Zeit zu reifen und sich voll zu entwickeln. Niemals hätte man in all den Jahren etwas vor seiner tatsächlichen Reife geerntet. Es musste frisch verzehrt werden, denn schon nach wenigen Tagen konnte die Nahrung verdorben und ungenießbar sein. Das Leben und die Reife der Nahrung wurden beim Verzehr im Körper assimiliert und aufgenommen. Wenn der Mensch genial ist, dann muss auch die Natur genial sein. Dies bedeutet, der Mensch ist immer genau auf den Lebensraum um ihn herum und die darin wachsenden Lebensmittel zugeschnitten, sodass er auch mit der spezifischen Belastung, der Wärme- sowie der Luftqualität zurechtkommt. Die Natur wird also immer dafür sorgen, dass alles, was der Mensch benötigt, an dem Ort, an dem er lebt, ausreichend zur Verfügung steht. Der Zyklus der Jahreszeiten spielt dabei eine entscheidende Rolle. Im Winter benötigen wir andere Nahrungsmittel als im Sommer. Im Winter müssen diese viel wärmender sein, wohingegen im Sommer, speziell im Hochsommer, kühlende Nahrungsmittel für den Körper von Nöten sind. Das Vertrauen und das Feingefühl für die Natur und unsere Umwelt ist uns allerdings in den letzten Jahrzehnten völlig abhanden gekommen. Wir ernähren uns das Jahr über fast gleich. Übergewicht und Zivilisationskrankheiten waren über Millionen von Jahren relativ unbekannt. Zwar hatten die Menschen früher im Durchschnitt eine geringere Lebenserwartung, aber hauptsächlich aus dem Grund, weil die hygienischen Voraussetzungen schlechter waren und zahlreiche Kriege unnatürliche Lebensbedingungen schufen. Hier hat sich eine äußerst positive Entwicklung vollzogen. Frieden, verbesserte hygienische Standards sowie eine gute medizinische Notfallversorgung haben zu einer deutlich längeren Lebenserwartung geführt. Doch die klassischen Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht, Schwindel, Migräne, Krämpfe, Diabetes, Alterszucker, hoher Blutdruck, hohe Cholesterinwerte, Gelenkprobleme, Rheuma und Antriebslosigkeit waren nahezu unbekannt. So wurde erst vor kurzem Beobachtungen über verschiedene Eskimostämme veröffentlicht wo die beschriebenen Zivilisationskrankheiten fremd waren. Erst nach dem unsere Nahrungsindustrie die abgelegenen Stämme erreichte, tauchte schon nach kurzer Zeit die ersten Anzeichen auf.

Während sich also die Menschen in der Vergangenheit selbst um den Anbau ihrer Lebensmittel bemühten, ist vor ca. 50 Jahren eine entscheidende Änderung eingetreten. Die Industrie übernahm die Rolle der Nahrungsbereitstellerin. Sie kann mehr und schneller produzieren als jeder Bauer zuvor. Das machte große Anbauflächen und eine möglichst ertragreiche Ernte notwendig. Da es kein Mobilitätsproblem mehr gab, wurden die besten Wachstumsplätze für einzelne Lebensmittel gesucht, um rationell anbauen und ernten zu können. Während früher Schädlinge von Tomaten zum Beispiel einfach abgeklaut wurden, werden nun große Mengen an Pestiziden eingesetzt, das sind hochgiftige Substanzen. Die Industrie löste auch das Problem der Haltbarkeit, was für die Massenproduktion und weite Verbreitungsgebiete unabdingbar ist. Gleichzeitig sollen die Nahrungsmittel gut aussehen und natürlich gut schmecken. Dazu greift sie im Prinzip auf ein bewährtes Verfahren zurück. Das Einkochen! Der Kochtopf wurde jedoch von der Industrie durch die Mikrowelle ersetzt. Mittels Mikrowellen werden Bakterien abgetötet, mit Farb- und Aromastoffen werden



Nahrungsmittel ansehnlich und schmackhaft und durch Konservierungsmittel lange haltbar gemacht. Außerdem wird den Nahrungsmitteln oft Unmengen an Zucker zugeführt. Zucker wurde noch im Mittelalter als weißes Gold, wegen seiner Seltenheit, bezeichnet und war begehrte Piratenbeute. Dies führt dazu, dass vor hundert Jahren im Durchschnitt zwei Kilo Zucker pro Person und Jahr verzehrt wurden und der Verzehr heute auf durchschnittlich 75 Kilo pro Jahr und Person angestiegen ist. Ein Lebensmittel ist umso länger verzehrfähig, je weniger in ihm lebt. Denn Leben heißt immer Prozess und Entwicklung. Die Industrie hat die Aufgabe, Leben zu beseitigen, aber es nach Leben aussehen zu lassen. Durch die Geiz-ist-geil-Mentalität haben die Lebensmitteldiscounter diesen Prozess zusätzlich angeheizt. Denn nun wurde erkannt, dass durch das Aneinanderreihen chemischer Substanzen Geschmack nachgebaut werden kann und dies zu einem sensationell niedrigen Preis. Somit besteht der Geschmack einer Himbeere aus 150 verschiedenen synthetischen Ölen, die in der richtigen Kombination zu einem unvergleichbaren, intensiven Himbeergeschmack führen, ohne dass auch nur eine einzige Himbeere enthalten wäre. Durch die synthetische Nahrungsherstellung hat sich ein völlig neues Tor in unserem Gesundheitswesen geöffnet. Dass Natur von Natur lebt, haben wir Menschen dabei völlig außer Acht gelassen. Für uns steht im Vordergrund, dass es satt macht, dass es schmeckt und dass es zu einem sensationell günstigen Preis zu haben ist!

In unsere Körperzellen, wir haben 70-100 Billionen davon, dürfen, wie bereits beschrieben, nur zwei Bestandteile: Nährstoffe und Sauerstoff. Diese Kombination bildet Leben. Wenn wir nun überwiegend synthetisch hergestellte Nahrung aufnehmen, mit Schadstoffen belastete Luft einatmen und uns kaum noch bewegen, dann sind schwere gesundheitliche Probleme vorprogrammiert. Das ist der Grund, warum heute 60 Prozent der Bevölkerung angeben, dass sie unter Antriebslosigkeit leiden, und dass die Lebensfreude verloren geht. Auch am Übergewicht ist diese Art von Nahrungsmitteln maßgeblich beteiligt. Bisher dachten viele Leute, Übergewicht wäre nur ein optisches Problem. Damit begründet sich die Aussage vieler Personen, dass sie sich mit ein paar Kilogramm mehr wohl fühlen und es keinen Grund zum Abnehmen gibt. Man muss nur zum Dicksein stehen, also zu seinem Körper, und schon ist die Welt in Ordnung. Doch da machen es sich viele zu leicht. Übergewicht bedeutet eine Beeinträchtigung der Gesundheit und einen ständig hohen Zuckerspiegel im Körper welcher die Aktivität der Gefäße beeinträchtigt. Du bist, was du isst, ist eine Aussage, die wir uns bewusster denn je machen müssen. Obwohl die Aussage „Du bist, was Du verdaust“ den Punkt noch besser trifft, aber dazu später mehr.

*„Vor Hundert Jahren wurden im Durchschnitt 2 kg Zucker pro Jahr und Person verzehrt.
Heute liegt der Durchschnittliche Verzehr pro Jahr und Person bei 75 Kg.“*

Der Stoffwechsel

Um das Phänomen Körper und Übergewicht besser verstehen zu können, müssen wir uns die Wirkungsweise von Nahrung genau ansehen. In der Fachsprache wird das Umsetzen von Nahrung in Energie zum Leben Stoffwechsel genannt. Wenn wir etwas essen, kommt es über Mund und Magen in den Darmtrakt. Dort wird es zerkleinert, zersetzt und über feinste Kapillare in den Blutkreislauf aufgenommen. Als erstes kommt die gewonnene Nahrungsenergie zur Milz. Diese hat die Aufgabe, wichtige Bausteine für die Entwicklung



von Enzymen, Mineralien und Vitaminen zu gewinnen. Danach geht das Nahrungsmittel weiter zur Leber. Wenn möglich, baut diese die Nahrung zu Glukose (Zucker) um und lagert sie zuerst in die Leber ein. Ist die Speicherkapazität der Leber gefüllt, wird die Glukose weiter an die Muskeln gesandt, um dort als schnell abrufbare Energie eingelagert zu werden. Sind auch die Speicher der Muskeln gefüllt, kehrt die Glukose zurück zur Leber und stellt die Frage, wo soll ich nun als nächstes hin? Die Speicher Leber und Muskeln sind voll, also baut die Leber die Glukose in sogenannte Triglyceride um, das sind freie Fettsäuren, und schickt diese Richtung Fettdepots zum einlagern. Der Körper kennt im wesentlichen nur zwei Brennstoffquellen. Entweder er gewinnt seine Energie aus Zucker oder aus Fett. Von der Energie, die in Leber oder Muskeln eingelagert ist, kann man nicht lange leben. In der Leber haben ca. 80-100 g Zucker, also ca. 400 Kalorien Platz. In den Muskeln, je nach Konstitution, haben zwischen 200 und 300 g Zucker, also 800-1200 Kalorien, Platz. Dies ist ein Energiespeicher für noch nicht einmal einen Tag und von der Natur als schneller Energielieferant vorgesehen. Von den Fettreserven kann man hingegen deutlich länger leben. Vielleicht wissen Sie, dass ein Gramm Fett neun Kalorien Brennwert beinhaltet, während ein Gramm Zucker (Kohlenhydrat) vier Kalorien Brennwert in sich trägt. Ein Kilo eingelagertes Fett entspricht deshalb einem Brennwert von ca. 9.000 Kalorien. Das ist genügend Energie, um davon einige Tage leben zu können. Sie können sich ausrechnen, wenn Sie zehn Kilogramm Fett-Körpergewicht verlieren wollen, dass Sie dazu 90.000 Kalorien verbrennen müssen. Jeder andere bzw. schnellere Gewichtsverlust ist nur auf den Verlust von Wasser oder Muskelmasse zurückzuführen. Diese Art von Gewichtsverlust hat wenig Bestand, wenn der Wasseranteil und die Muskelmasse wieder aufgebaut werden, ist das Ursprungsgewicht wieder erreicht. Wenn Sie jeden Tag 500 Kalorien weniger aufnehmen, als ihr Körper verbraucht, benötigen Sie sechs Monate für den Verlust von zehn Kilogramm Körperfett. Wie gesagt, vorausgesetzt, Sie verbrennen tatsächlich Fett und nicht Zucker. Die Natur hat vorgesehen, dass wir während des Tages von unserer Hauptenergiequelle, dem Fett, leben und die Zuckerdepots, Leber und Muskeln, nur für schnell verfügbare Energie bereitstehen sollen.

Blutzucker und Insulin

Wenn wir essen, führt dies je nach Nahrungsmittel zu einem Anstieg des Blutzuckerspiegels. Ein hoher Blutzucker ist für die Blutgefäße schädlich, somit ist der Körper bemüht, den Zucker sofort zu beseitigen. Er schüttet das Hormon Insulin aus, welches die Aufgabe hat, jegliche Verbrennung aus dem Fett sofort zu stoppen und den schnell verfügbaren Zucker des Blutes zur Energiebereitstellung an die Körperzellen zu schleusen. Ein hoher Blutzuckerspiegel führt also zur totalen Einstellung der Fettverbrennung. Und welche Lebensmittel führen zu einem schnellen Anstieg des Blutzuckerspiegels? Es sind die Lebensmittel, die der Körper zu Zucker umbaut. Das sind alle Kohlenhydrate. Dabei spielt es für die Energiegewinnung erstmal keine Rolle, um welche Form der Kohlenhydrate es sich handelt. Also Brot, Nudeln, alle Formen von Zucker, Mehl, Knödel, bearbeitete Kartoffeln führen zu einem Anstieg des Blutzuckerspiegels. Ihr Körper wird zeitgleich seine Energie herunterfahren. Sie haben sicherlich bemerkt, wie Sie nach einem üppigen Mittagessen reagieren. Sie werden müde, der Körper fährt die geistige Energie nach unten. Er möchte sich jetzt voll darauf konzentrieren, den überschüssigen Zucker im Blut abzubauen. Er signalisiert uns, dass genügend Energie zur Verfügung steht und wir nicht „zur Jagd“ müssen. Zeitgleich wird aber auch die Konzentrationsfähigkeit merklich zurückgehen. Wir werden deutlich schlechter Buchstaben und Zusammenhänge erkennen können und weniger gut sehen.

Wenn wir keine weitere Nahrung aufnehmen, wird das Insulin dafür sorgen, dass nach drei bis vier Stunden



der überschüssige Zucker im Blut abgebaut ist und damit der Blutzuckerspiegel plötzlich stark abfällt. In diesem Moment signalisiert Ihr Gehirn Mangelerscheinung. Aus einem Ur-Überlebenstrieb heraus werden Sie nun alles versuchen, um möglichst schnell an neue Nahrung zu kommen. Oft isst man dann das Nächstbeste, das zur Verfügung steht, und das sind in der Regel Kohlenhydrate, z.B. ein Wurst oder Käsebrot oder etwas Süßes. Ihr Blutzuckerspiegel schnellt danach sofort wieder hoch. Da Ihre Schutzpolizei Insulin jedoch noch nicht ganz nach unten gefahren ist, wird diese sofort wieder aktiviert, damit der Kreislauf von vorne beginnen kann. Ihr Körper kennt also nur eine Zu- oder eine Abnahme von Gewicht. Entweder Sie führen Ihrem Körper mehr Energie zu, als dieser benötigt oder er muss für den momentanen Bedarf Energie freisetzen. In dem Moment, in dem Ihr Körper Energie freisetzt, fühlen Sie sich wohl, sind voller Kraft und können sich gut konzentrieren. In den Phasen, in denen Ihr Körper Zucker einbaut oder einlagert, sind Sie müde, energiearm und antriebsschwach. Ihr Körper kann überschüssige Energie also gleich doppelt verwerten. Einmal, um aus dem Blutzucker mit Hilfe des Insulins sofort benötigte Energie in die Zellen zu schleusen. Zum anderen wird über die Leber Zucker einfach umgebaut, um ihn in den Fettdepots für einen späteren Energiebedarf zu deponieren.“

„Durch die Aufnahme von bearbeiteten Kohlenhydraten steigt das Hormon Insulin und sperrt die Energie aus dem Körperfett weg.“

Der respiratorische Quotient

Wahrscheinlich haben auch Sie schon mit Diäten und Abnehmprogrammen Erfahrungen gesammelt. Gibt es doch kaum einen Menschen, der nicht wenigstens ein paar Kilo, und sei es auch heimlich, abnehmen möchte. Manche Abnehmpraktiken waren vielleicht ein klein wenig erfolgreicher als andere. Aber Sie mussten vermutlich immer wieder feststellen, dass Gewicht zu verlieren, besonders Fett, ein mühseliger und mit viel Disziplin verbundener Prozess ist. Bestimmt haben Sie auch bemerkt, dass Sie am Anfang des Diätprogramms durchaus Gewicht verloren haben, doch schon nach kurzer Zeit stellte sich eine Stagnation ein. Was auch immer Sie anstellten, Sie bekommen plötzlich kein Gramm Gewicht mehr herunter. Das vorher so erfolgreiche Diätprogramm funktionierte nicht mehr. Sind Sie jetzt nur geringfügig undiszipliniert, nisten sich die verlorenen Pfunde umso schneller wieder im Körper ein. Schon nach kurzer Zeit wenden Sie sich frustriert ab und resignieren bei dem Versuch abzunehmen.

Vielleicht haben Sie aber auch schon einmal die Erfahrung gemacht, dass Sie mit einem Partner ein Abnehmprogramm durchführen, bei dem einer von beiden Gewicht verliert, bei dem anderen aber, trotz aller Mühen, sich kein Gewichtsverlust einstellen mag. Der Grund liegt darin, dass unser Körper sehr komplex ist und verschiedene Energiesysteme bereitstellen kann. Wenn wir an Abnehmen denken, dann verstehen wir darunter, Fett an unliebsamen Stellen zu reduzieren. Unser Körper verliert jedoch schneller Muskulatur und Wasser als Körperfett und so können fünf Kilogramm Gewichtsreduktion bedeuten, dass darin nur ein oder zwei Pfund Fett enthalten waren. Zudem ist entscheidend, wie voll unsere Energiespeicher sind, wenn wir mit einem Abnehmprogramm beginnen, denn diese sind enorm und können oft einige Tage den kompletten



Energiebedarf unseres Körpers liefern, bevor die Fettdepots angepackt werden. Dies bedeutet, sie haben Hunger weil sie Zucker verbrennen ihre Fettdepots werden jedoch geschont.

Worin unterscheidet sich nun unser Metabolic Coaching-Abnehmkonzept von allen anderen und woher wissen wir, welche Nahrungsmittel sich wie auf unseren Stoffwechsel auswirken? Ganz einfach, weil wir wohl das einzige Abnehmkonzept haben, das auf verlässlichen Messdaten beruht. Und nach tausenden von Testpersonen, die dieses Programm erfolgreich durchlaufen haben, zeigen sich deutliche Parallelen. Unsere Messungen nach der e-scan-Methode nehmen Ihren Atem als Basis. Wir messen ca. vier bis fünf Minuten Ihre Atemluft. Sie atmen über ein Mundstück aus und ein. Wie vorher bereits erwähnt, kennt Ihr Körper nur zwei Brennstoffquellen: entweder er verbrennt Zucker oder Fett. Wenn Ihr Körper Zucker verbrennt, wird in Ihrer Atemluft beim Ausatmen CO₂ Kohlendioxid frei. Falls Sie Fett verbrennen, wird in Ihrer Atemluft Raumluft mit einem geringeren Kohlendioxidanteil freigesetzt. Feine Mess-Sensoren können nun prozentual den Unterschied des Kohlendioxidinhalts in der Atemluft messen. Damit lässt sich genau erkennen, welche Brennstoffquelle Ihr Körper für die Bereitstellung von Energie nutzt. Dabei werden unsere Messungen im Ruhezustand durchgeführt, denn das ist der Zustand, in dem Sie sich in der Regel die meiste Zeit befinden. Die zweite für uns wichtige Mess-Einheit ist die Funktionalität Ihres Stoffwechsels. Während Sie bei herkömmlichen Abnehmprogrammen eine ungefähre Schätzung vornehmen müssen, wie viele Kalorien Ihr Körper täglich braucht, ist in unserem Konzept eine genaue Messung die Grundlage. Dies macht einen großen Unterschied, da bei den einzelnen Personen Abweichungen im Stoffwechsel enorm groß sein können.

Ziel des Programms und der zukünftigen Ernährung muss sein, einmal dafür zu sorgen, dass Sie einen gut funktionierenden Stoffwechsel haben und zum anderen, dass Sie als primäre Energiequelle die Fettdepots in Ihrem Körper verbrennen. Zucker sollte in Ihrem Körper nur in dem Maß deponiert werden, dass Ihr Gehirn gut damit versorgt ist und eine eventuelle schnelle Energiebereitstellung gewährleistet ist. Bei dieser Form der Energiebereitstellung fühlen Sie sich wohl, vital, schlafen gut und können sich gut konzentrieren, zusammengefasst: Sie verspüren mehr Lebensfreude. In der Sportwissenschaft gibt es hierfür eine Formel. Für den respiratorischen Quotienten wird die Abkürzung RQ benutzt, Die Formel lautet CO₂ (Kohlendioxid) durch O₂ (Sauerstoff). Sie besagt, wie viel Anteil an Fett prozentual in diesem Moment im Körper verbrannt wird. Liegt der RQ bei unter 1,0, liegt eine anteilmäßige Fettverbrennung vor, bei einem Wert von ungefähr 0,7 verbrennt der Körper ausschließlich Fett. Ein Wert über 1,0, angenommen 1,3, besagt, dass zu 100 Prozent Zucker verbrannt wird. Doch der Wert über 1,0 gibt Aufschluss darüber, wie viel freie Glukose in der Leber zu Triglyceriden umgebaut wurde und in die Fettzellen unterwegs ist. Die Menge der freien Triglyceride, auch freie Fettsäuren genannt, kann enorm sein. Wir haben Personen mit einem Wert von 1,8 gemessen. Das bedeutet, dass es bei optimaler Ernährung maximal möglich ist, an einem Tag einen Wert von 0,2 bis 0,3 an freien Glyceriden abzubauen. Menschen mit einem sehr hohen RQ-Wert können fünf bis zehn Tage allein nur aus dem Depot der freien Triglyceride ihre vollständige tägliche Energie gewinnen ohne an die Fettreserven zu gehen. Beginnen nun zwei Personen mit einer Diät, Einer mit einem RQ von 0,9, der Andere mit einem RQ von 1,5, dann wird schnell klar, dass die Abnehmerfolge völlig unterschiedlich sein werden. Während die erste Person vom ersten Tag an Fett verstoffwechselt wird, wird die zweite Person viele Tage aus dem Depot schöpfen, bevor die Fettzellen Energie bereitstellen müssen. Je höher der RQ ist, umso müder und abgespannter werden Sie sich fühlen. Der viele Zucker im Körper führt zu einer Reduktion aller Körperfunktionen und zu einer Minderversorgung der Zellen. Wir haben häufig Personen in unserem Coaching, die unter starken Kopfschmerzen oder Migräne leiden. Die Messungen ergeben oft einen sehr



hohen RQ. Die Minderversorgung drückt sich in Kopfschmerzen aus. Eine Ernährungsumstellung und ein Abbau der Zuckerdepots führt häufig zu einer sofortigen Linderung der Kopfschmerzen und zu einer gesteigerten Vitalität.

Super GAU Diabetes

Nun befinden wir uns in einem gefährlichen Kreislauf. Die hohen Zuckerdepots in unserem Körper sorgen für den Anstieg des Hormons Insulin, das die Aufgabe hat, den hohen Blutzucker abzubauen und in die Zellen zu schleusen. Ein ständig hoher Insulinspiegel führt jedoch dazu, dass die Rezeptoren der Zellen, die das Insulin erkennen und sich öffnen, um den Zucker aufzunehmen, immun werden. Ähnlich, als wenn vor Ihrer Haustüre ständig die Polizei stehen und klingeln würde. Nach einiger Zeit würden Sie jeglichen Respekt verlieren und die Tür nicht mehr öffnen. Ähnlich verhält es sich in unserem Körper - mit einem teuflischen Ergebnis: Wir bekommen die Krankheit Diabetes Typ II. Von allen Personen, die wir gemessen haben, wiesen 80 Prozent im nüchternen Zustand einen RQ von 0.95 bis 1.3 auf. Das heißt, dass diese Personen einen ständig hohen Insulinspiegel haben und mehrere Tage von ihren Zuckerdepots im Körper leben können. Da der Prozess des Immunwerdens der Zellrezeptoren gegenüber dem Insulin viele Jahre dauert, befinden sich die meisten Personen in der Vorstufe von Diabetes. Während 2005 noch sechs Millionen Deutsche an Diabetes erkrankten, wird die Zahl bis 2010 bereits auf zehn Millionen gestiegen sein. Dies bedeutet, jeder Achte Deutsche muss die Insulinspritze setzen, denn sie ist Ersatz für die Unfähigkeit des Körpers, selbst Insulin zu produzieren. Rechnet man nun hinzu, dass sich etwa die fünffache Zahl an Menschen in der Vorstufe von Diabetes befindet, dann wird deutlich, dass schon im Jahr 2010 ca. 50 Millionen Deutsche mit Diabetes zu kämpfen haben werden (Österreich und Schweiz ähnliche Entwicklung). Unbehandelte Diabetes führt in nur wenigen Monaten unweigerlich zum Tod. Blutgefäße sterben ab, was zu Beinamputationen führt und zum Verlust des Augenlichts. Dies bedeutet, durch ein falsches Ernährungsverhalten kommt schon in wenigen Jahren ein gesundheitlicher Super-GAU auf unsere Gesellschaft zu. Deshalb sollten wir gemeinsam alles versuchen, dass Sie nicht zu den Leidtragenden gehören, denn dies bedeutet unweigerlich einen immensen Verlust an Lebensqualität.

„Im Jahr 2010 werden 50 Prozent der Mitteleuropäer mit Diabetes und ständig hohem Blutzucker zu kämpfen haben“.

Nahrung und Zucker

Wenn, wie vorher beschrieben, unser Körper nur zwei Brennstoffquellen kennt, nämlich Zucker und Fett, bedeutet dies, dass er jegliche Nahrung, die er bekommt, entsprechend umbaut. Entscheidend ist also zu wissen, welche Nahrungsmittel zu einer hohen Zuckerkonzentration führen und unsere Depots auffüllen. Wir haben den Vorteil, dass wir durch viele tausend Messungen von Erfahrungswerten sprechen und nicht mutmaßen müssen. Wir sind auch nicht auf Forschungsergebnisse anderer in fremden Ländern angewiesen. Die Nahrungsmittel, die die größten Zuckerlieferanten für den Körper darstellen, sind alle stärkehaltigen Produkte. Allen voran alle Einfach-Zucker-Speisen, also alle klassischen Süßigkeiten. Schokolade, Kekse,



Kuchen, Eis, Gummibärchen usw. sind wahre Dickmacher. Hinzu kommen Brot, Nudeln, bearbeitete Kartoffeln, Reis usw. Dabei spielt es keine Rolle, ob es sich um Vollkornprodukte oder einfache Typisierungen handelt. Der Körper baut alle gleichermaßen in Zucker um. Lediglich die Zeitverzögerung ist unterschiedlich. Leider werden heute alle abgepackten und industriell vorgefertigten Nahrungsmittel mit immensen Mengen an Zucker versehen. Warum das so ist, wurde an einer vorhergehenden Stelle schon ausführlich erläutert. Neben den Konservierungsfähigkeiten ist Zucker billig und Süße verkauft sich immer. Wenn Sie also hauptsächlich bei Discountern Ihre Lebensmittel einkaufen, was fast 80 Prozent der Bevölkerung tun, können Sie davon ausgehen, dass Sie beim Genuss der meisten Nahrungsmittel Unmengen an Zucker vertilgen. Dabei ist der weiße Energieräuber meist gut versteckt.

Viele Menschen ernähren sich von Joghurt und Obst, weil sie der Meinung sind, die Gewichtsprobleme damit am besten in den Griff zu bekommen. Tief sitzen die jahrelang gepredigten Thesen, mit fettreduzierter Nahrung abnehmen zu können. Bei jedem Produkt, das Sie kaufen, müssen die drei Energiequellen Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett angegeben werden. Achten Sie immer auf die Angabe der Kohlenhydrate und merken Sie sich, dass es sich hierbei um Zucker handelt. Kohlenhydrate werden im Körper immer zu Zucker umgebaut. Die Folgen sind Ihnen mittlerweile bekannt. Eine weitere Lebensmittelgruppe, die vom Körper sehr stark als Zuckerquelle verwertet wird, ist Obst. Natürlich stellen Sie sich nun die Frage: Was darf ich dann überhaupt essen? Antwort: alle Lebensmittel, die zu einem geringen Blutzuckeranstieg führen. Allen voran Gemüse, Nüsse, Sprossen und Getreide in möglichst natürlicher Form. Bleiben wir beim Beispiel Getreide. In natürlicher Form, also mit Hülle und Keim, ist das Getreidekorn eines der wertvollsten Lebensmittel überhaupt. Bei den Pharaonen wurden Körner als Grabbeilagen entdeckt, die man mehrere tausend Jahre später in die Erde steckte, befeuchtete und die zu keimen begannen und neues Leben erweckten. Dies bedeutet, in einem Getreidekorn ist ständig die Information des Lebens enthalten. Getreide gemahlen, in Brot verwandelt, erhitzt, mit chemischen Zusätzen behandelt und stark bearbeitet, führt hingegen zu einem starken Anstieg des Blutzuckerspiegels, während das natürliche Getreidekorn ganz gegenteilig wirkt aber dazu kommen später noch ausführlichere Informationen. Diesem Buch haben wir Listen beigelegt, in denen Nahrungsmittel nach starkem und geringem Zuckeranstieg im Körper unterteilt sind. Wir haben Beispiele für Frühstück, Mittag- und Abendessen aufgeführt, mit denen Sie hervorragend zurecht kommen können.

Die Zuckerspeicher

Sie wissen nun, dass Zucker nicht nur der Dickmacher schlechthin, sondern auch gesundheitsschädlich ist. Die Folgen eines hohen Zuckerspiegels im Körper wurden erklärt. Dies bedeutet jedoch nicht, dass unser Körper ganz ohne Zucker existieren kann. Der Stoff ist wichtig für die schnelle Energiebereitstellung und für die Versorgung unseres Gehirns. Damit wir uns gut fühlen, abnehmen und einen gesundheitlich gut funktionierenden Stoffwechsel haben, sollten wir unsere Zuckerspeicher zu 80 Prozent gefüllt halten. Ein Mehr oder Weniger führt zu Unwohlsein und behindert unsere Leistungsfähigkeit. Unser Körper kennt drei Brennstoffspeicher: der kleinste ist der Blutkreislauf, in dem ca. 10 Gramm Zucker gespeichert werden können. Als nächstes folgt, wie bereits erwähnt, die Leber mit einer Speicherkapazität zwischen 100 und 150 Gramm. Da die Leber die Aufgabe hat unser Gehirn zu versorgen sollte diese mit Zucker gefüllt sein. Je nach Körpergröße sollten immer mindestens 200 bis 300 Gramm Zucker gespeichert sein. Sie erinnern sich, ein Gramm Zucker hat einen Brennwert von vier Kalorien. Die Gefahr, zu wenig Zucker zu sich zu neh-



men, ist relativ gering. Es sei denn, Sie machen den Fehler vieler Diäten und versuchen, viele Stunden lang gar nichts zu essen. Die Symptome eines zu niedrigen Zuckerdepots sind fast die gleichen wie bei einem erhöhten. Sie fühlen sich schwindelig, Ihre Energie schwindet und Sie haben Probleme sich zu konzentrieren. Für unseren genialen Körper besteht allerdings keine Gefahr. Bei einer drohenden Unterzuckerung wandelt er Proteine und Fette einfach in Zucker um und füllt die Depots mit dem notwendigsten auf. Die größere Gefahr kommt aus dem Zuckerüberschuss, welches sich in der Regel nach einem kohlenhydratreichen Essen einstellt.

Um sich ein richtiges Ernährungsverhalten anzugewöhnen, müssen wir die größten Zuckerproduzenten in unserem Körper betrachten. Wie bereits beschrieben, müssen Sie sich bewusst machen, dass Kohlenhydrate immer als Brennstoffzucker für den Körper umgebaut werden. Lesen Sie also auf einer Packung, dass z.B. ein Joghurt 25 Gramm Kohlenhydrate enthält, so können Sie diese 25 Gramm (5 gehäufte Teelöffel) zu Ihrem täglichen Zuckerkonsum hinzurechnen.

Typische Zuckerlieferanten:

Alkohol

Vielleicht sind Sie der Meinung, dass Sie Ihr Gläschen zur täglichen Entspannung benötigen. Ein Bier oder ein Glas Rotwein haben Sie sich verdient. Sie müssen sich jedoch bewusst machen, dass Alkohol Ihren Zuckerspiegel sofort ansteigen lässt. Ein Gramm Alkohol enthält sieben Kalorien. Zweitens ist Alkohol aus körperlicher Sicht nichts anderes als ein Gift, und die Leber räumt dem Abbau von Alkoholkalorien Priorität ein, um den Blutkreislauf von diesem Giftstoff zu befreien. Während andere Kalorien sich sozusagen in der Warteschleife befinden, erkennt der Körper Alkoholkalorien und befördert viele davon in die Fettzellen. Es passiert also genau das, was Sie nicht wollen.

Brot

Sie möchten auf Ihr geliebtes Stück Brot nicht verzichten? Brot zum Frühstück, zum Mittagessen, am Abend. Wir sind es gewohnt, beinahe zu jeder Mahlzeit Brot zu essen. Aber halt! Wir haben eine gute Ausrede, es handelt sich ja um Vollkornbrot. Für den Körper ist das vollkommen egal. Er wandelt alle Brotsorten in den Brennstoff Zucker um. Er macht dabei keinen Unterschied zwischen Vollkorn und geschältem Korn. Leider können sich die meisten Menschen nicht vorstellen, einige Tage ohne Brot auszukommen. Das geliebte Marmeladenbrot am Morgen oder aus Bequemlichkeit eine warme Mahlzeit sparen und stattdessen ein Käse-, Wurstbrot oder Sandwich essen. Dafür ist die Wurst Putenwurst und schon sind wir der Meinung, dass wir auf der gesundheitlich unbedenklichen Seite stehen. Brot ist einer der größten Appetitanreger. Es besteht aus Kohlenhydrate (Zucker), die den Blutzuckerspiegel hochjagen und den Körper vom Fett verbrennen abhalten. Eine einzige Scheibe Brot (50g) beinhaltet in der Regel schon ca. 25 Gramm Zucker (5 Teelöffel). Außerdem enthält Brot häufig viel Kochsalz und gehärtete Fettsäuren, was Ihren körperlichen Aktivitätsdrang und die Lebensfreude senkt. Das typisch deutsche Frühstück, das aus 2 Brötchen mit Marmelade, Wurst oder Käse besteht führt zu einer Zuckeraufnahme von ca. 70g (14 gehäufte Teelöffel) damit haben sie ihren Tagesverbrauch an Zucker fast schon gedeckt und werden somit an diesem Tag an Körpergewicht zulegen. Da macht es dann auch wenig Sinn, wenn sie den Teelöffel Zucker für den Kaffee durch Süßstoff



ersetzen.

Außerdem führt frisches Brot zur Schleimbildung und lagert Wasser ein. Etwas besser verwertet der Körper, ungeachtet vom Zucker, Brot das schon einige Tage alt ist.

Mit Vollkornbrot verhält es sich nicht anders. In den meisten Bäckereien gibt es gar kein Vollkornbrot zu kaufen. Sie erhalten statt dessen, Mehrkornbrot. Viele Verkäuferinnen wissen den Unterschied selbst nicht. Mehrkorn bedeutet nur, dass das Brot aus verschiedenen Kornsorten besteht, die aber trotzdem alle geschält sind. Echtes Vollkorn hat einen Vollkornanteil von 30 Prozent. 70 Prozent besteht aus geschältem Mehl. Der Unterschied besteht darin, dass der Vollkornanteil im Brot sich etwas zeitverzögerter im Körper zu Zucker umwandelt.

Teigwaren

Spaghetti, Pizza, Cannelloni, wir lieben die mediterrane Küche. Doch auch hier handelt es sich in der Regel wieder um industriell gefertigte Lebensmittel, die viele leere Kalorien enthalten, vor allem, wenn die Basis aus Auszugsmehl besteht. Auch geschälter, weißer Reis hat seine nährnde Kraft im Gegensatz zu Naturreis weitgehend verloren. Abgesehen davon, dass Reis kein natürliches Lebensmittel aus unserer Region ist, fördert geschälter, weißer Reis den Blutzuckeranstieg genauso wie alle Teigwaren. Ähnlich wie beim Brot spielt es keine Rolle ob sie nun Vollkorn oder Auszugsmehl benutzen. Der Körper wird beides in Zucker umbauen.

Kartoffeln

Besonders, wenn die Kartoffel stark bearbeitet wird (Pommes frites, Bratkartoffeln), füllt diese unsere Zuckerspeicher auf. Die Pellkartoffel, die nach der Verstoffwechslung basisch ist, beinhaltet zwar auch Stärke, führt jedoch zu einem moderaten Anstieg als die stärker bearbeiteten Kartoffelarten.

Milchprodukte

Joghurt, Milch und Quark beinhalten Lactose, die im Körper wieder als Zucker herangezogen wird. Außerdem führen Milchprodukte zu einer starken Verschleimung und sind der ideale Nährboden für Cellulite. Zugleich wird unser Verdauungssystem durch ein Übermaß an Milch stark belastet, was unseren Säure-Basen-Haushalt schnell in Richtung sauer tendieren lässt. Käse ist ebenfalls ein Milchprodukt und hat die gleichen Eigenschaften.

Süßigkeiten

Natürlich sind alle Süßigkeiten klassische Zuckerlieferanten. Sie lassen den Blutzuckerspiegel rasant ansteigen. Dabei spielt es keine Rolle, ob Zucker oder Süßstoff verwendet wird. Auf die künstlichen Süßungsmittel reagiert unser Körper ähnlich. Diese signalisieren dem Körper, dass Süßes kommt, worauf sofort Insulin ausgeschüttet wird. Folgt nun kein Zucker, wird der Restzucker aus dem Blut geschleust, was Heißhungerattacken zur Folge hat.



Säfte

Coca-Cola, Limonade, Apfelsaft, Orangensaft oder schlicht Fruchtsäfte jeglicher Art haben alle einen sehr hohen Kohlenhydratanteil und damit füllen sie unsere Zuckerdepots im Körper auf, ohne wertvolle Energie zu liefern. Wir machen uns nicht bewusst, welche Mengen an Zucker in diesen Getränken verarbeitet werden. 40 bis 50 Stück Würfelzucker werden im Durchschnitt pro Liter Saft eingesetzt. Wenn Sie diese Menge neben Ihrer Colaflasche zu einem Turm aufrichten, ist der höher und breiter als die Flasche. Apfel-, Orangen- und Multivitaminsäfte stehen dem leider nicht nach. Das Fatale ist, dass vor allem Kinder Unmengen an Säften und Limonaden trinken, was ständig zu einem hohem Blutzuckerspiegel und folglich hoher Insulinausschüttung führt.

Obst

In fast allen Diäten und Empfehlungen von Nahrungsexperten kommt Obst vor. Obst ist der Gesundheits- und Heilsbringer schlechthin. Obst ist reich an Vitaminen und ein lebendes Lebensmittel. Bis zu einem gewissen Grad ist das auch in Ordnung, wenn es nicht grün geerntet, mit Pestiziden verseucht und mit der Mikrowelle bearbeitet wurde. Jedoch sorgt Obst für einen schnellen Anstieg unseres Blutzuckers und füllt genau wie alle anderen Kohlenhydrate schnell die Depots auf. Der frisch gepresste Orangensaft allmorgendlich kann durchaus der Grund sein, warum Sie kein Gewicht verlieren.

Müsli

Besteht fast immer aus geschälten Getreideflocken und enthält damit leere Kohlenhydrate. Fertiges Müsli wie Corn Flakes, Crispiers etc. ist noch schlimmer, weil in der Regel viel Zucker beigemischt wird.

Fertigprodukte

Alle Formen von vorgefertigten Nahrungsmitteln, die Sie im Supermarkt einkaufen, haben einen hohen Anteil an Kohlenhydraten. Besonders, wenn Sie die Mikrowelle oder die Tiefkühltruhe einsetzen, bleibt von dem Lebensmittel nicht mehr viel übrig außer leeren Kohlenhydraten. Die jedoch führen zu einem zu schnellen Anstieg Ihres Blutzuckerspiegels bei zuwenig mitgelieferten Nährstoffen.

Die besten Nährstofflieferanten

Natürlich stellen Sie sich nun die Frage, was Sie eigentlich in Zukunft noch essen sollen. Zum einen möchten Sie natürlich ein hohes Zuckerdepot in Ihrem Körper vermeiden, zum anderen bestehen scheinbar alle Ihre Lieblingsnahrungsmittel aus Zucker. Generelle Verbote gibt es in unserem Ernährungsprogramm nicht. In Maßen ist jedes Nahrungsmittel zum richtigen Zeitpunkt auch kein Problem. Doch gewöhnen Sie sich bitte an, kleine Mengen aller genannten Produkte zu essen. Wenn Sie sich zum Beispiel in einem Restaurant einen Salat bestellen, beschränken Sie sich darauf, nur ein Stück Brot (besser keines) dazu zu essen und nicht gleich den ganzen Inhalt des Brotkorbes. Mit kleinen Portionen kommt ihr Körper klar. Nur wenn Sie sich jedes Mal satt essen, summiert sich Ihr Zuckerkonsum im Laufe des Tages auf eine Menge, dass Sie



auf Dauer gesundheitliche Schäden davon tragen. Den geringsten Anstieg des Blutzuckers messen wir bei Gemüse- und vollen Getreidekörnern: die Grundlage jeder gesunden Ernährung! Es ist sehr interessant zu beobachten, dass der Anstieg des Blutzuckerspiegels umso geringer ist, je natürlicher und hochwertiger ein Nahrungsmittel ist. Dabei sprechen wir von frischer Ware. Nahrungsmittel in Dosen oder Tiefkühlkost scheidet kategorisch aus. In einem anderen Teil unseres Programms erfahren Sie, dass jedes Lebensmittel genetische Informationen in sich trägt. Diese Informationen wirken sich positiv auf unseren Stoffwechsel aus. Nicht bearbeitetes Getreide (d.h. mit Schale, Mehlkörper und Keim) und Gemüse helfen unserem Körper, alle Enzyme und Vitamine bereitzustellen und uns optimal zu versorgen. Es ist wichtig, dass Sie aus der Falle der Blutzuckerachterbahn herauskommen. Vermeiden Sie es, stark zuckerhaltige Lebensmittel in großen Mengen zu essen, damit der Blutzuckerspiegel nicht zu stark in die Höhe schießt. Denn der starke Abfall beschert uns das Wechselspiel von Übersättigung und heftigen Hungerattacken. Steigt der Blutzuckerspiegel jedoch langsam und kontinuierlich und fällt genauso wieder, fühlen wir uns länger satt und ausgeglichen, können uns besser konzentrieren und der Fettstoffwechsel arbeitet den ganzen Tag. Das führt im Laufe der Zeit unweigerlich zu einem Gewichtsverlust.

In unserem Ernährungsverhalten sind wir sehr stark von Gewohnheiten geprägt. Wir haben irgendwo etwas gelesen oder uns immer schon in einer speziellen Form ernährt und wollen lieb Gewonnenes nur ungern aufgeben. Bitte hinterfragen Sie, wo Ihre Information herkam. Leider steckt allzu häufig eine Interessensgemeinschaft dahinter, die das Ziel hat, den Verkauf ihrer Produkte zu steigern. Die Nahrungsmittel, die vom Körper kaum in Zucker umgebaut werden und deshalb für den Verzehr empfehlenswert sind, sind: Gemüse, Getreide, pflanzliche Fette und Öle, Nüsse, Fleisch, Geflügel, Eier und Fisch. Dabei sollten 80 Prozent unserer Nahrungslieferanten die pflanzlichen Bestandteile darstellen und Geflügel, Fleisch und Fisch als Beigaben dienen. Während bisher vielleicht ein großes Stück Fleisch mit etwas Gemüse auf dem Teller lag, sollte sich das Verhältnis in Zukunft umdrehen. Gemüse mit ein bisschen Fleisch dazu. Sehr zu empfehlen sind Eintöpfe, Suppen und alle Gerichte, die schon unsere Großeltern gern gegessen haben.

Ernährungstypen

Bei fast allen Ernährungsberatungen wird nicht berücksichtigt, dass wir Menschen völlig unterschiedlich sind. Ein und dieselben Ernährungsempfehlungen bzw. Auswertungen wissenschaftlicher Studien werden über alle Alters- und Bevölkerungsgruppen gestülpt. Dabei ist es ein großer Unterschied, ob jemand acht oder 80 Jahre alt ist. Ob sehr viel oder wenig Bewegung das tägliche Leben beherrscht. Auch die Jahreszeiten spielen bei der Ernährung eine große Rolle. Somit ist es leicht zu erklären, warum einige Leute mit manchen Ernährungsempfehlungen gut zurechtkommen, wohingegen andere eher mit Energieverlusten zu kämpfen haben. Das Metabolic Coaching Weight & Healthcare-Concept hat seine Wurzeln in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und den Naturheilverfahren. In der TCM geht man davon aus, dass der Mensch sich dann am wohlsten fühlt und einen gut funktionierenden Stoffwechsel hat, wenn die Organe ein möglichst ausgeglichenes und gleiches Energieniveau besitzen. Das Energieniveau wird durch die Meridiane bestimmt. Meridiane sind Energiebahnen, die durch den Körper laufen. Es gibt 14 Meridiane, von denen 12 paarig verlaufen, das heißt, parallel rechts und links im Körper. Jedem dieser Meridiane sind Organe, Muskeln, Wirbel, Zähne usw. zugeordnet. Sie bilden einen energetischen Kreislauf.



In der TCM geht man davon aus, dass es eine Urkraft gibt, die sich Qi (sprich: Schi) nennt, die dafür sorgt, dass wir am Leben sind. Anders ausgedrückt, ist Qi Leben. Es ist die Essenz, die dafür sorgt, dass unser Wunderwerk Körper einwandfrei funktioniert. Jede Störung entsteht durch äußere Einflüsse und das Qi wird alle Mechanismen in Gang setzen, damit die behindernden Einflüsse reguliert werden. Unsere Natur bzw. das Qi wird immer bestrebt sein, uns in einem harmonisch gesunden Zustand zu halten. Ist der Stoffwechsel in der Harmonie gestört, z.B. durch Übergewicht, deutet der Körper dies als eine gesundheitliche Beeinträchtigung, die er reparieren möchte. Die Energie besteht aus zwei Achsen, dem Yin und dem Yang. Beide Richtungen müssen in einem ausgewogenen Zustand zueinander stehen. Keins von beiden sollte mehr als das andere an Gewicht haben. Bestimmt ist Ihnen das Yin und Yang als Symbol bekannt. Yang steht für das Geistige, nach außen Gerichtetete, das Unsichtbare, das Licht. Das Yin hingegen für das Substanzielle, unser Fleisch, unser Blut, alles Sicht- und Greifbare.

Wenn wir zur Welt kommen, sind wir mit einem starken Ur-Qi versorgt. Dies ist gut an Kindern zu beobachten, denen keine Mühe zu viel ist. Sie laufen, hüpfen, springen den ganzen Tag und scheinen niemals müde zu werden. Die meisten Kinder, die wir messen, haben ein gut ausgebildetes Yang und tendieren eher zu einem Yin-Überschuss. Das heißt, sie spüren den starken Drang nach Aktivität. Je älter Menschen werden, umso mehr kehrt sich dieses energetische Verhältnis um, und wir erleben einen zunehmenden Energiemangel. Das Ur-Qi erlischt immer mehr und unsere tägliche Lebensenergie wird durch schlechte Ernährung und ungünstige Lebensweise zusätzlich abgebaut. Kinder achten kaum auf Ernährung und Lebensumstände, da ihr Ur-Qi alles kompensiert. Beobachten wir hingegen Achtzigjährige, dann erkennen wir eine andere Verhaltensweise. Zugluft, die die Chinesen kalte Winde nennen, wird gemieden. Erkältungen beugt man mit warmer Kleidung vor, Anstrengungen sind schwerer zu bewältigen und zu verkraften. Der Grund: Unachtsamer Umgang mit dem Qi macht sich um so deutlicher bemerkbar, je mehr das Ur-Qi aufgebraucht ist. Deshalb ist ein schonender Umgang mit dem Qi am besten durch das Beobachten alter Leute zu erlernen. Je nachdem, ob unsere Yang-Wurzeln Schwächen an Energie aufweisen oder eher einen Überschuss, muss auch unser Ernährungsverhalten angepasst werden. Während in der TCM der Yang-/Yin-Zustand eine große Rolle spielt, gibt es zum Beispiel in der Ayurveda-Lehre drei verschiedene Doshas, nach denen die Menschen unterschieden werden.

„Von alten Menschen lässt sich der sorgsame Umgang mit dem Qi erlernen und beobachten“

Die Bekömmlichkeit der Nahrung

Bei Mangelerscheinungen geht die westliche Diätetik davon aus, dass es notwendig ist, die im Organismus fehlenden Substanzen von außen zuzuführen. Man nimmt selbstverständlich an, dass das, was gegessen wird, dorthin gelangt, wo es gebraucht wird. Dies ist jedoch nicht der Fall. Zumindest bedarf es einer Überprüfung. Dafür fehlen der westlichen Ernährungsphysiologie jedoch im wesentlichen die Kriterien. Dabei wäre es so einfach: Das ausschlaggebende Zeichen dafür, dass die Nährstoffe da ankommen, wo man sie haben will, ist die Bekömmlichkeit. Das Wohlfühl nach dem Essen. Verdauungsbeschwerden jedweder Art hingegen zeigen an, dass die Nahrung unvollständig verdaut wird. Die chinesische Ernährungslehre geht



einen entscheidenden Schritt weiter. Sie sorgt dafür, dass die Nahrung so beschaffen ist, dass den Organen das Qi zugeführt wird, das sie benötigen, um gut zu funktionieren. Selbstverständlich muss die Nahrung die Verdauungsorgane stärken, damit die verwertbaren Anteile auch wirklich gut verdaut werden können. Der Unterschied liegt in der Sichtweise. Aus östlicher Sicht ist nicht die Substanz der Lebensmittel der ausschlaggebende Faktor, sondern das, was die Substanz erzeugt. Der östliche Weg macht den Menschen unabhängig, weil er ihn befähigt, selbst zu beurteilen, was ihm bekommt. Und er zeigt Wege auf, wie wir das, was wir brauchen, ganz einfach aus den täglichen Mahlzeiten gewinnen können.

Der westliche Weg macht den Menschen abhängig von Nährwerttabellen, Kalkulationen und Pillen. Und er zeigt keine klaren Kriterien auf, anhand derer man erkennen kann, dass das, was man da treibt, auch Sinn macht. Nichtsdestotrotz macht es Sinn, die ausreichende Zufuhr von organischen Vitalstoffen zu beachten. Es ist eine Tatsache, dass die Pflanzenkost heute im Vergleich zu der Zeit vor der Industrialisierung wesentlich weniger Vitalstoffe enthält. Überzüchtung, ausgelaugte Böden und Umweltverschmutzung sind die entscheidenden Ursachen. Ein weiterer Faktor, der den Bedarf an Vitalstoffen heutzutage in unterschiedlichem Maß bei einzelnen Menschen erhöht, ist Stress. Man kann davon ausgehen, dass Menschen, die unter großem Stress stehen, noch aus einem dritten Grund an einer Mangelversorgung mit Vitalstoffen leiden. Sie wählen häufig die zeitsparende Ernährungsvariante der Qi-losen Fertiggerichte oder kalte Brotmahlzeiten. In diesen Fällen ist die Ergänzung durch Nahrungszusätze wie organische Mineralienpräparate wohl das kleinere Übel. Wichtig ist jedoch, auf die Qualität bzw. die Zusatzstoffe zu achten. Künstlich hergestellte Vitamine und Mineralien (anorganisch), wie sie in Supermärkten und vielen Drogerien zu finden sind, beinhalten für den Körper nicht die gleichen Informationen wie natürliche Substanzen. Im Labor mag wohl die chemische Formel und das entstandene Produkt ein bestimmtes Vitamin definieren, für die Verwertbarkeit im Körper ist jedoch die natürliche Herkunft und damit ein komplexes Zusammenspiel mit allen in der Natur vorkommenden Elementen von entscheidender Bedeutung im Körper ist jedoch die natürliche Herkunft und damit ein komplexes Zusammenspiel mit allen in der Natur vorkommenden Elementen von entscheidender Bedeutung.

In erster Linie muss die Nahrung bekömmlich sein. Dies trifft in hohem Maß auf gekochte Speisen und nur in geringem Maß auf Rohkost und rohes Obst zu. Die allerbesten Erfahrungen machen Menschen, die sich mehrmals pro Woche Gerichte aus gekochtem Getreide mit Kompott oder mit Gemüse gönnen. Eine leichte Fleischbrühe mit Gemüse, Hirse oder ein Rührei bieten ebenfalls eine gute Grundlage für den ganzen Vormittag. Heißhunger auf Süßes ist bereits nach einigen Tagen und Übergewicht oftmals nach einigen Wochen kein Thema mehr, wenn man sich Hirse, gekochte Getreideflocken, Polenta mit gedünstetem Obst oder Gemüse, gewürzt mit aromatischem Zimt oder frischen Kräutern, zum Frühstück bereitet. Das Getreide kann für mehrere Tage vorgekocht werden und etwas klein geschnittenes Obst oder Gemüse ist in wenig Wasser schnell gedünstet und zubereitet. Wer sich einmal daran gewöhnt hat, im wesentlichen von gekochten Speisen zu leben, die durch Blattsalate, frische Kräuter, Sprossen und etwas frisches Obst ergänzt werden, wird gern auf schwere Brotmahlzeiten mit Wurst und Käse verzichten. Weil er seine gesteigerte Vitalität und das körperliche Wohlfühl nicht mehr missen möchte. Auf Qualität und Bekömmlichkeit verschiedener Nahrungsmittel wird in einem anderen Teil unserer TCM- Ernährungsempfehlungen intensiver eingegangen.



„Die westliche Ernährungsberatung orientiert sich an Tabellen und glaubt, das fehlende Nahrungsbausteine von außen zugeführt werden müssen. Die östliche Ausrichtung auf Ernährung möchte die Eigenproduktion im Körper stärken durch eine Stärkung des Qi“.

Die thermische Wirkung der Nahrungsmittel

Die Traditionelle Chinesische Ernährungslehre teilt die Nahrungsmittel entsprechend ihrer thermischen Wirkung in fünf Kategorien ein: es gibt heiße, warme, neutrale, erfrischende und kalte Nahrungsmittel. Um die thermische Wirkung der Nahrungsmittel nachzuvollziehen, richtet man sich nach folgenden Kriterien:

1. Ein hoher Wassergehalt weist auf einen abkühlenden Einfluss hin. Gemüse, das mit Hilfe von viel Düngemittel hochgezogen wurde, enthält mehr Wasser als natürlich gewachsenes Gemüse, ist demzufolge noch abkühlender und weniger schmackhaft.

2. In der Regel wird Obst geerntet, bevor es seine volle Reife und Süße erlangt hat, damit es nicht so schnell verderbt. Das künstliche Nachreifen ist nicht mit dem Reifeprozess zu vergleichen, der stattfindet, wenn das Obst in der Natur reift. Obst, das seinen vollen Reifegrad nicht erreicht hat, ist wesentlich abkühlender und unbedenklicher als Früchte, die ihre volle Süße ausgebildet haben. Das ist der Grund, warum viele Menschen, die nach den Empfehlungen vieler Rohkostdiäten zum Frühstück lediglich Obst essen, unter Yang-Mangel leiden. Ein weiteres wichtiges Kriterium ist der Wachstumsort. Je stärker eine Pflanze der Sonne ausgesetzt war, umso abkühlender wirkt sie. Eine Orange, die in der Nähe des Äquators wächst, hat einen höheren Yin-Anteil als eine Orange, die in Italien wächst. Der Begriff Yin steht für abkühlend und Yang für erwärmend. Das heißt, wenn sie einen Yang-Mangel haben, also in der Messung einen roten Balken erkennen, bedeutet dies, dass Sie etwas Erwärmendes essen müssen. In heißen Ländern bieten die dort wachsenden Früchte den Menschen einen Ausgleich zur klimatischen Hitze. Wenn im kühlen Mitteleuropa die Menschen dagegen Südfrüchte essen, noch dazu im Winter, führt dies zu innerer Kälte. In erster Linie wird der mittlere Erwärmer abgekühlt und geschwächt. Die Organe Milz und Magen können nicht mehr genug Qi aus der Nahrung extrahieren und es kommt zu einem Qi-Mangel und in der Folge zu einem Yang-Mangel. Dieser Zustand begünstigt das Auftreten von Erkältungskrankheiten, also genau jenen Zustand, den man vermeiden will, indem man im Winter häufig Zitrusfrüchte wegen ihres hohen Vitamin-C-Gehaltes isst. Ob man eine Erkältung bekommt oder nicht, ist aber in erster Linie davon abhängig, ob der Körper genug Qi und Wärme hat, um die äußere Kälte abzuwehren.

In der Region, in der ein Mensch lebt, wachsen genau die Nahrungsmittel, die er in der jeweiligen Jahreszeit braucht. Wintergemüse, die teilweise noch nach dem ersten Schnee geerntet werden können, wie zum Beispiel Lauch und Grünkohl, sind erwärmend und gleichen so den äußeren Kälteeinfluss aus. Die hier aufgeführten Kriterien sind Prinzipien der chinesischen Ernährungslehre, die in China seit mehr als 3000 Jahren tagtäglich praktiziert werden und nun auch im Westen Anklang finden. Intuition, Beobachtung, Erfahrung und das Verständnis für die kosmischen Gesetze, denen der Mensch und die Natur unterworfen sind, ermöglichte es den chinesischen Heilern, die thermische Wirkung der Nahrungsmittel und deren Einfluss auf jedes einzelne Organ nachzuweisen. Auch in Mitteleuropa gab es, ähnlich wie in China, bis zum Mittelalter ein hohes Wissen über die Energielieferung von Nahrungsmitteln. Kräuter und deren enorme Wirkung



waren allgemein bekannt und wurden medizinisch eingesetzt. Erst mit den Hexenverbrennungen, die das Kochen von Süsschen und Sammeln von Heilkräutern häufig mit dem Tode bestrafte, wurde dieses wichtige Wissen erstickt. Scheinbar wollte man nicht, dass sich Menschen selbst helfen und durch Beobachten der Natur und des Kosmos Einsichten und Weisheiten erfahren.

„In jeder Region dieser Erde wachsen immer genau die Nahrungsmittel zu der Jahreszeit,
in der die Menschen sie dort benötigen“

Ernährung nach der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)

Wenn wir im westlichen Kulturkreis von TCM sprechen, fällt uns sofort die Akupunktur ein. Kein Wunder, sind doch die vielen phantastischen Geschichten, wie Narkosen durch das gezielte Setzen von Nadeln ersetzt und Operationen durchgeführt werden, die der Patient bei vollem Bewusstsein, aber schmerzfrei, erlebt oder wo mit Hilfe der Akupunktur chronische Krankheiten nach wenigen Behandlungen für immer verschwinden. Fast unglaublich scheinen die Erfolge der TCM und würden wir sie nicht von unterschiedlichen Seiten ständig durch Erfahrungsberichte bestätigt bekommen, wir hielten sie für unmöglich. Kein Wunder, dass sich westliche Mediziner vermehrt dieser über 4.000 Jahre alten Lehre zuwenden. Sie basiert vor allem auf der Erfahrung mit und dem Beobachten der Natur. Über tausende von Jahren wurde das gewonnene Wissen von Generation zu Generation weitergegeben. Seit über dreitausend Jahren bedient sich die Traditionelle Chinesische Medizin jedoch auch eines ganzheitlichen Ernährungssystems, um die Gesundheit des Menschen zu erhalten und bereits eingetretene Störungen im Organismus zu beheben. Im Verlauf der vergangenen drei Jahrtausende hat dieses System zur Genüge den Beweis erbracht, dass es die Gesundheit tatsächlich bewahrt und unausgewogene körperliche Funktionen wieder ins Gleichgewicht bringt. Neben den therapeutischen Funktionen der TCM, Akupunktur, Kräutertherapie und Heilgymnastik, spielt auch die Traditionelle Chinesische Ernährungslehre als vorbeugende Maßnahme gegen Krankheiten eine wichtige Rolle. Trotzdem ist sie im Westen immer noch weitgehend unbekannt, obwohl es phänomenale Erfolge in der Heiltherapie gibt. Dass Patienten spezielle Speisen verabreicht werden oder die junge Mutter direkt nach der Geburt eine Hühnersuppe zu essen bekommt, die 28 Tage lang vor sich hin geköchelt hatte, ist nicht sonderlich aufgefallen. Doch Kräuter- und Ernährungstherapie sind in China eng miteinander verwoben. Für uns Metabolic Coaching-Ernährungsspezialisten ist an der TCM faszinierend, dass wir mittels unserer modernen Messmethoden, wie der Atemgasmessung über den e-scan erstaunlich gute Stoffwechselforgänge messen können. Es ist beeindruckend zu beobachten, wie durch Ernährung die Energie im Körper und damit Gesundheit und Abnehmerfolge beeinflusst werden können. In der Arbeit mit vielen tausend Klienten und einem immer tieferen Einsteigen in die TCM sind für uns die täglichen Beweise immer überzeugender. Es ist wichtig, zwischen therapeutischer und alltäglicher Ernährung zu unterscheiden. Eine Therapie kann nur angewendet werden, wenn eine Diagnose, basierend auf dem Wissen der TCM, zu Grunde liegt. Detaillierte Empfehlungen wird Ihnen Ihr Metabolic Coach nach einer auf Sie abgestimmten Stoffwechsellanalyse erstellen. Er empfiehlt Ihnen sozusagen das i-Tüpfelchen und stimmt das Konzept auf Ihren Energiestatus ab. Durch Beobachtungen und den uns heute zur Verfügung stehenden Messmethoden darf mit Recht behauptet werden, dass die Chinesische Ernährungslehre zu den erfolgreichsten und erprobtesten Ernährungs-



systemen gehört, die wir kennen. Es wäre eine große Bereicherung, wenn neben den privaten Küchen, den Kantinen und Restaurants vor allem unser Krankenhausesen von dieser Ernährungsform inspiriert werden könnte und davon profitieren würde. Leider haben die vielen Chinesischen Restaurants in Europa mit der Chinesischen Ernährungslehre nichts gemeinsam.

Zunächst ist jedes Nahrungsmittel in der TCM erlaubt. Es gibt keine Verbote oder Gebote. Einzig und allein das Wohlfühlen und die Bekömmlichkeit sind entscheidend. Gönnen Sie sich ruhig einmal ein Glas Rotwein oder ein frisches Weißbier. Wenn Sie möchten, ist auch ein Tiramisu als Nachspeise vorstellbar. Entscheidend ist, alles in Maßen und seiner Zeit entsprechend zu essen. Viele unserer Zivilisationskrankheiten beruhen auf Ernährungsgewohnheiten, die wir uns einfach irgendwann als Ritual auferlegt haben. So ist das Glas Rotwein nicht mehr Bestandteil eines besonderen Anlasses, bei dem es im entsprechenden Rahmen genossen wird, sondern gehört zum alltäglichen Ritual, bei dem das Glas Rotwein automatisch konsumiert wird. Trinkt man den Rotwein nur gelegentlich, ist er eine Bereicherung der Ernährung und des Lebensgenusses. Genießen Sie also ruhig, wenn Sie eingeladen sind oder die entsprechende Situation es gerade zulässt, doch Ihre Ernährung im Alltag sollte sich, soweit wie möglich, nach der TCM ausrichten. Der wichtigste Schritt zur gesunden Ernährung ist, wie eingangs schon ausführlicher beschrieben, auf die Qualität der Nahrungsmittel zu achten. Hofläden, Naturkostläden und Bauernmärkte stehen heute mit biologisch gewachsenen Lebensmitteln überall zur Verfügung. Frische saisonale Ware hat im übrigen keinen höheren Preis und der würde über das Weglassen von Junk Food leicht wieder kompensiert. Sie werden feststellen, wenn Sie sich nach der TCM ernähren, dass Sie sogar deutlich weniger Haushaltsgeld benötigen als bisher. Ihre Gesundheit, Ihre schlanke Linie und Ihre Ausstrahlung werden jedoch auffallend besser sein als in der Vergangenheit. Vor allem werden Sie feststellen, dass Sie einen ständig niedrigen respiratorischen Quotienten (RQ) während des Tages haben und Sie sich damit ständig in der Fettstoffwechslung befinden. Was dies bedeutet, wurde bereits näher erläutert. Sie nehmen nicht nur ab, sondern haben Energie, schlafen gut und sind zufriedener.

Kohlenhydrate

Sie wissen bereits, dass Kohlenhydrate gleich Zucker sind. Zucker führt im Körper zu Zuckerverstoffwechslung und riegelt damit die Fettstoffwechslung ab. Worin sich alle Ernährungswissenschaftler einig sind, das ist die ungesunde Auswirkung von Einfachzucker bzw. raffiniertem Zucker. Dieses auch als Haushaltszucker bezeichnete Süßungsmittel ist allerdings in fast jedem Nahrungsmittel enthalten. Besonders Fertigprodukte enthalten häufig bis zu 50 Prozent Zucker. Sie können dies immer auf dem Etikett unter der Angabe für Kohlenhydrate erkennen. Alle typischen Süßigkeiten sind wahre Energieräuber, führen zu einem hohen Säureabfall im Stoffwechsel und machen schlichtweg dick. An dieser Stelle wiederholen wir uns, aber es ist wichtig. Eine ähnliche Wirkung wie Haushaltszucker hat Brot, für unseren Stoffwechsel. Brot wird im Körper ebenfalls zu Zucker umgebaut. Dabei spielt es keine Rolle, ob es sich um Vollkornbrot, um Knäcke Brot oder um einfaches Graubrot handelt. Alle anderen Zutaten sind Back- und Treibmittel, Salz und Konservierungstoffe. Wer regelmäßig Brot isst, wird auf alle Fälle zunehmen und keine Chance haben, Gewicht zu verlieren. Dies ist vor allem für uns westliche Bürger eine schlechte Nachricht. Sind wir es doch gewohnt, fast zu jeder Mahlzeit Brot zu essen. Die Bequemlichkeit hat hier massiv Einzug gehalten. Anstatt die Geduld aufzubringen etwas zu kochen, wählen wir meist den bequemeren Weg und essen belegte Brote.



Das ist auch ein Grund dafür, dass mittlerweile die Hälfte unserer Bevölkerung schwer übergewichtig ist. Lassen Sie sich auch hier nicht von Industrielobbyisten blenden, die Ihnen etwas anderes erzählen.

Wie mit dem Brot verhält es sich mit allem Süßen. Der Wunsch nach Süßigkeiten ist in unserer Gesellschaft so groß, dass die meisten vermutlich an dieser Stelle am liebsten aufhören würden zu lesen. Doch weshalb ist vor allem bei Frauen der Wunsch nach Süßigkeiten so intensiv ausgeprägt, dass sie lieber eine schlechte Figur und gesundheitliche Beeinträchtigungen akzeptieren, als auf das regelmäßige Schleckern und Schlemmen von Süßigkeiten zu verzichten? Nach den Fünf Elementen der TCM, über die Sie in Teil II unseres Ernährungskonzepts noch mehr erfahren werden, ist jeweils eine Geschmacksrichtung einem Element zugeordnet. Süß wird mit dem Erdelement mit den Organen Magen und Milz/Pankreas verbunden. Sie wissen bereits, dass die Milz für die Gewinnung von Enzymen und Nährstoffen verantwortlich ist. Dies kann sie jedoch nur, wenn sie sich einer guten Energie erfreut, was Sie in unserer Meridiananalyse daran erkennen, dass die Milz einen grünen, neutralen Balken aufweisen sollte. Besteht hier jedoch ein Energiemangel, möchte Ihr Körper diesen ausgleichen. Da er sich im Element Erde befindet, versucht er es mit dem Geschmack nach Süßem zu erreichen. Leider wird das missverstanden und süß mit Zucker gleichgesetzt. Die Ursache liegt jedoch ganz woanders: das niedrige Energieniveau der Milz ist darin begründet, dass sie immer nur mit kalten Nahrungsmitteln, wie Obst, Brot, Milchprodukten und Rohkost in Verbindung kommt. Für die Milz ist jedoch eine gute Thermik besonders wichtig. Sie bevorzugt Wärme, aus der sie die Nährstoffe besser extrahieren kann. Dies bedeutet, durch das ständige Essen von kalten Nahrungsmitteln und entsprechenden Getränken ist unsere Milz nicht in der Lage, Mineralstoffe aus den Nahrungsmitteln zu extrahieren, was zu einem Wunsch nach Süßem führt, denn die Milz möchte sich stärken. Einmal in diesem Kreislauf angelangt, gibt es kaum ein Entrinnen. Immer mehr Zucker führt zu Insulinanstieg und zu einem raschen Abfall des Blutzuckerspiegels, woraufhin der Wunsch nach noch mehr Zucker gesteigert wird und wir immer öfter Kaltes essen. Versuchen Sie doch mal, in den nächsten drei Wochen unbedingt auf kalte Nahrung zu verzichten. Drei warme Mahlzeiten pro Tag und Sie werden feststellen, dass Ihre Gier nach Süßigkeiten von allein verschwindet. Dass Sie sich deutlich wohler fühlen und Gewicht verlieren, ist eine positive Begleiterscheinung. Essen Sie jedoch überwiegend warme Gemüsegerichte, denn Nudeln, Pommes, Pizza oder Bratkartoffeln sind, wie sie bereits wissen, Zuckerlieferanten für Ihren Körper. Neben den schlechten Nährwerten, die diese Nahrungsmittel enthalten, sind sie voller Konservierungsstoffe und führen zu einem sauren Säure-Basen-Verhältnis im Körper.

Drei warme Mahlzeiten, mit vollem Getreide, pro Tag und sie werden feststellen, dass ihre Lust nach Süßigkeiten nach einiger Zeit von alleine verschwindet.

„Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung DGE empfiehlt nach wie vor den Hauptanteil der Nahrung über Kohlenhydrate aufzunehmen, bevorzugt Vollkornprodukte und hat dafür eine oft verwendete Ernährungspyramide aufgestellt. Der Ernährungsexperte Nikolai Worm ging in einer kürzlich in der ARD ausgestrahlten Sendung, dem Ursprung dieser Empfehlung nach. Schnell stellte sich heraus, dass die DGE die Ernährungspyramide von dem Amerikanischen Landwirtschaftsministerium übernommen hat (Könnten da eine Lobby dahinter stecken?). Zur Aufstellung der Ernährungspyramide wurde in Amerika kein namhafter Ernährungswissenschaftler eingeladen. Alle bedeutenden in der Ernährung forschenden Universitäten blieben außen vor. So hält sich der Glaube hartnäckig, bearbeitete Vollkornprodukte seien gesund und halten schlank. Doch wenn schon, dann sind Vollkornprodukte, Produkten aus Auszugsmehl vorzuziehen.“



Fett

Der Irrtum, Fett macht fett, hat nun seit vielen Jahrzehnten Schaden in der Gesellschaft angerichtet. Fest steht, dass Fett im Körper nicht zu Zucker umgebaut wird und damit anders verstoffwechselt als Kohlenhydrate. Beim Konsum von Fett wird kein Insulinanstieg gemessen. Allerdings verfügt ein Gramm Fett über neun Kalorien. Während Sie über viele Jahre das Problem haben können, dass Sie trotz geringer Kalorienzufuhr nicht abnehmen, passiert eines garantiert, dass Sie, wenn Sie zu viele Kalorien zuführen, zunehmen werden. Wenn Sie jedoch nicht abnehmen, obwohl Sie kalorienarm essen, dann ist das ein sicheres Zeichen, dass Sie sich überwiegend von Kohlenhydraten ernähren. Es ist ganz leicht möglich, 800 bis 1.000 Kalorien zu sich zu nehmen, also deutlich weniger, als Ihr Stoffwechsel vermeintlich benötigt, aber kein Gramm Gewicht zu verlieren. Dazu brauchen Sie sich nur mit Brot oder anderen Zuckerlieferanten zu versorgen. Bei Fetten muss unterschieden werden zwischen sogenannten gesunden und ungesunden Fetten. Gesättigte Fette, wie sie in Fleisch, Wurst und Käse vorkommen, sind Energielieferanten, aus denen Ihre Milz keine Nährstoffe gewinnen kann. Sie sorgen zwar nicht für einen Anstieg Ihres Blutzuckers, sind jedoch von hoher Kalorienzahl. Ungesättigte Fette, die vor allem aus pflanzlichen Lebensmitteln, wie Oliven, Nüssen, Sonnenblumenkernen, Kürbiskernen, den Samen verschiedener Getreidesorten oder Hülsenfrüchten gewonnen werden, sind wichtig für die Elastizität der Zellen, für das Immunsystem und zum Aufschlüsseln verschiedener Vitamine. In Maßen genossen, führen sie nicht zur Gewichtszunahme. Wenn wir noch einen Blick auf das Säure-Basen-Verhältnis unseres Körpers werfen, dann führen gesättigte Fette zu einem hohen Säureabfall nach der Verstoffwechslung, während die ungesättigten als basisch eingestuft werden können. Bevor Sie also Ihren Salat mit einem gekauften Joghurtdressing anmachen, in dem Zucker enthalten sein könnte, sollten Sie ein natürliches Olivenöl verwenden.

Eiweiß

Eiweiß, auch Protein genannt, ist der Baustoff unserer Muskulatur. Es besteht aus 23 Aminosäuren, acht für Erwachsene und zehn für Kinder sind davon essentiell. Normalerweise sollte ein Mensch einen Gesamteiweißspiegel von sieben bis acht Milligramm pro Deziliter Blut haben. Doch bei fast allen ist dieser deutlich zu niedrig. Das heißt, unser Körper besteht aus Eiweiß und deshalb kann ihm Eiweiß auch nicht schaden. Um ein Gramm Nahrungseiweiß in ein Gramm Körpereiwweiß umzuwandeln, muss der Körper Energie zuschießen und dabei bedient er sich der Fettdepots von Hüfte und Po. Wenn Sie also Eiweiß essen, verbraucht Ihr Körper Kalorien. Fettkalorien! Und das ist nur möglich, wenn Sie genug Eiweiß zu sich nehmen. Muskeln, Hormone, Haut, Haare, Abwehrkräfte, Blut, Enzyme überall ist Eiweiß ein wichtiger Bestandteil. Jede Zelle besteht (zieht man das Wasser ab) knapp zur Hälfte aus Eiweiß. Sie haben rund zehn Kilo pures Eiweiß in Ihrem Körper.

Der Chemienobelpreis 2004 wurde drei Medizinern verliehen: Aaron Ciechanover, Avarem Hershko (beide aus Isreal) und Erwin Rose (USA). Diese haben festgestellt, dass der Alterungsprozess parallel mit dem Abbau des Eiweißes zusammenhängt. Durch Reparatur- und Verjüngungsvorgänge, durch die Aktivierung des Immunsystems verschwinden täglich zwischen 50 und 100 Gramm dieser wertvollen Substanz. Ein hoher Eiweißpegel ist also nicht nur für das Abnehmen wichtig, sondern die Basis für Gesundheit und ewige Jugend. In Studien wurde festgestellt, dass Personen mit einer höheren Aufnahme von Eiweiß schneller abnahmen und dabei leistungsfähiger waren. Aber vielleicht spukt es jetzt in Ihrem Kopf: Eiweiß schadet



doch der Niere, wenn man zuviel davon isst, warnt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE). Dafür gibt es jedoch keinen wirklich wissenschaftlichen Beweis. Ganz im Gegenteil. In Küstenregionen, in denen man sich deutlich eiweißhaltiger ernährt als in Mitteleuropa, werden weniger Zivilisationskrankheiten und Körpergewicht festgestellt. Warum viele Ökotrophologen und Mediziner vor der Einnahme von Eiweiß warnen, hat jedoch weniger mit diesem wertvollen Protein an sich zu tun, sondern damit, dass Eiweiß überwiegend über tierische Lebensmittel aufgenommen wird. Fleisch, Geflügel, aber auch Fische, die in sogenannten Maststätten gezüchtet werden, damit sie möglichst billig auf unseren Tellern landen, sind voll von Wachstumshormonen. Ein Tier, das zum Beispiel nach neun Monaten geschlachtet wird, hat bereits die Größe eines vierjährigen Tieres. Dies wird durch das Füttern von Kohlenhydraten und Wachstumshormonen erreicht. Dass das Fleisch, das wir konsumieren, das Wachstumshormon in großen Mengen in sich trägt, versteht sich von selbst. Vertreter von Naturheilverfahren warnen deshalb zu Recht vor der Aufnahme tierischen Eiweißes, weil der hohe Anteil an Schadstoffen vermieden werden soll und raten zu vegetarischer Ernährung. Dass Eiweiß für den Körper wichtig ist, ist deshalb unbestritten; es sollte jedoch nur in geringen Mengen aus tierischen Eiweißen aufgenommen werden.

Getreide - die Quelle des Lebens

Wie jeder Same enthält das Getreidekorn das energetische Potenzial einer ganzen Pflanze. In Gräbern wurden jahrtausende alte Getreidekörner gefunden, das nach 4000 Jahren nicht verrottet war sondern wie gerade dazugelegt aus sah. Nachdem man diese einpflanzte, fingen sie an zu keimen. Beim Getreide kommen einige hervorragende Eigenschaften zusammen: Es enthält eine für den Verbraucher sehr harmonische Form von Energie (Qi), die bewirkt, dass alle Organe ausgewogen versorgt werden. Der gesunde Organismus verdaut gekochtes Getreide langsam und ohne große Anstrengung. Das heißt, dass es sehr lange vorhält und viele Bedürfnisse des Körpers befriedigt. Nach einer Mahlzeit, die im ganzen Korn gekochtes Getreide enthält, hat man normalerweise mehrere Stunden lang keinen Hunger, was sehr ökonomisch ist; und außerdem entstehen kaum weitere Bedürfnisse nach Süßigkeiten, was der schlanken Linie und den Nerven gut tut. Völkerstämme der Indianer beispielsweise, die sesshaft waren und deren Nahrungsgrundlage aus Getreide bestand, waren eher friedfertig, im Gegensatz zu den nomadisierenden Stämmen.

Besonders in den Hüllen der verschiedenen Getreide- und Reissorten befinden sich hochwertige Proteine. Wir sprechen nicht vom geschälten Getreide oder vom weißen Reis, sondern vom vollen Korn mit Schale, Keim und Mehlkörper, so wie diese auf dem Feld wachsen. Getreide ist ein faszinierender Proteinlieferant, in dem alle natürlichen Informationen enthalten sind. Zudem sind in der Getreidehülle nicht nur alle Vitamine, allen voran die B-Vitamine, sondern diese wirkt auch als Ballaststoff für den Magen-Darmtrakt.

Getreide und Gemüse haben in gekochtem Zustand die besondere Fähigkeit, Giftstoffe aus dem Körper auszuschleiden. Die Getreidehüllen sind Darmbesen, die ständig reinigend wirken. Roh sind ganze Getreidekörner jedoch nicht genießbar, da sie schwer verdaulich sind. Getreide muss ca. 45 Minuten auf mittlerer Flamme gekocht werden, etwas nachquellen, und kann dann bequem zu verschiedenen Mahlzeiten verarbeitet werden. Gekochtes Getreide kann vom Körper leicht verwertet werden. Am besten kochen Sie sich Körner für einige Tage vor, seien sie ab und bewahren sie im Kühlschrank auf. Somit haben sie für alle Speisen sofort Getreide zum hinzugeben zur Verfügung. Neben dem gesundheitlichen Wert sind diese sättigend und



lassen lange Zeit kein Hungergefühl aufkommen.

Vielleicht fragen sie sich nun, volles Getreide wird doch vom Körper ebenfalls zu Zucker umgewandelt? Da haben sie auch recht. Doch wenn sie 5 Teelöffel Getreidekörner kochen und danach ihrem Gemüse begeben, haben sie nach dem Kochvorgang ein ziemliches Volumen. Das hält sie über Stunden wohligh satt. Mahlen sie jedoch 5 Teelöffel Getreidekörner dann wird daraus nur eine kleine Menge Mehl von dem sie kaum etwas backen können. Die Energiedichte bei gemahlenem Getreide ist um ein vielfaches höher und führt demzufolge zu einem deutlich höheren Zuckerdepot.

Außerdem ist durch den Mahlvorgang die Keimfähigkeit und damit die energetische Hilfe für den Körper zerstört. Geben sie einfach einmal gemahlene Getreide in die Erde und gießen dieses fleißig. Sie werden lange auf das wachsen einer neuen Pflanze warten müssen.

„Getreide und Gemüse haben im gekochten Zustand die Fähigkeit, Giftstoffe aus dem Körper auszuscheiden.“

Häufigkeit und Rhythmus von Mahlzeiten

Wenn Sie Gewicht verlieren möchten, dürfen Sie nicht den Fehler begehen, mehrere Stunden nichts zu essen. Wir sind mit dem Kalorienzählen und einer Vielzahl von Ernährungsempfehlungen so verwirrt worden, dass wir die Kalorienaufnahme überbewerten. Wir glauben, eine Reduktion der Kalorienaufnahme sei der Schlüssel zum Abnehmen. Dies führt dazu, dass Menschen oft tagelang nichts essen. Was sie dabei nicht beachten, ist, dass sich der Kalorienverbrauch des Körpers anpasst. Mit unserem e-scan Stoffwechsellmessgerät können wir die Reduktion der Verstoffwechslung messen. Es ist faszinierend zu beobachten, wie unser Körper nach sieben bis acht Stunden ohne Nahrungsaufnahme plötzlich in der Lage ist, nur noch halb so viel zu verbrauchen, wie er es bei regelmäßiger Essweise getan hätte. Vergessen Sie deshalb bitte unbedingt, Hungern als ein Mittel zum Abnehmen einzusetzen. Ganz im Gegenteil: Sie müssen Ihren Stoffwechsel ständig auf Hochtouren laufen lassen. Das erreichen Sie am besten damit, dass Sie alle drei bis vier Stunden eine Kleinigkeit essen. Machen Sie bitte nicht den Fehler, sich komplett satt zu essen. Ein leichtes Hungergefühl oder, besser ausgedrückt, ein Gefühl, nicht vollkommen gesättigt zu sein, ist energetisch optimal. In vielen Kulturen kennt man die regelmäßige Nahrungsaufnahme nicht, wie wir sie praktizieren. Wir haben uns ein Ritual von Frühstück, Mittag- und Abendessen angewöhnt. Zweck dieser Essenszeiten ist, Zeit zu sparen. Dies führt dazu, dass wir während dieser Mahlzeiten möglichst viel essen aus Angst, vor der nächsten Mahlzeit Hunger zu bekommen. Sagen Sie sich lieber, dass Sie zu jeder Zeit etwas essen dürfen. Halten Sie aber die Menge in Grenzen, Sie sollten nie zu satt sein. Stoppen Sie rechtzeitig und wärmen Sie sich ein vorgekochtes Gericht auf, falls Sie zwischendurch Hunger bekommen. In der TCM sind Frühstück und Mittagessen von höherer Bedeutung als das Abendessen. Unser Körper kann durch das morgendliche Qi die Nahrungsmittel deutlich besser verwerten und verbrennen. Üppige Mahlzeiten morgens und mittags haben deshalb nicht die gleichen Auswirkungen auf das Körpergewicht wie eine üppige Abendmahlzeit. Gewöhnen Sie sich deshalb an, Ihre Hauptmahlzeit auf den Morgen oder den Mittag zu legen. Abends sollten nur noch leichte Gerichte gegessen werden.



*„Wenn sie abnehmen möchten, sollten sie unbedingt alle vier Stunden etwas essen,
aber essen sie sich nur zu 80 Prozent satt.“*

Trinken

In den letzten Jahren wurden wir ständig aufgefordert, täglich mindestens zwei bis drei Liter Wasser zu trinken (Sie ahnen bereits, welche Industrie dahinter steckt). Der gut gemeinte Rat hat den Zweck uns klarzumachen, dass wir täglich große Mengen an Flüssigkeit ausscheiden, nämlich auch zwei bis drei Liter, und dass diese ersetzt werden müssen. Die gesundheitlichen Schäden werden mit Austrocknung und einem ungenügenden Ausschwemmen von Giftstoffen beschrieben. Seither zwingen sich Millionen von Menschen täglich, Unmengen, vor allem Mineralwasser, zu trinken, um dieser Empfehlung gerecht zu werden. Noch bis vor wenigen Jahrzehnten war dieses Getränk in der Ernährung völlig unbekannt. Erst als die Industrie erkannte, dass die Menschen eine hohe Bereitschaft zeigen, für gewöhnliches Wasser, das in Designer-Flaschen abgefüllt und mit einigen Chemikalien versehen wird, viel Geld zu bezahlen, entwickelte sich diese Megaindustrie. Kohlensäure und mit chemischen Mineralien versetztes Wasser sind seither wirtschaftlich ein Renner. Dass kohlenstoffhaltiges Wasser und mit anorganischen Mineralstoffen versetztes Wasser nichts mit natürlichem Quellwasser zu tun hat, wird von den wenigsten beachtet. Kohlensäure und anorganische Mineralstoffe belasten den Körper und können schwer verstoffwechselt werden. Die hohe Flüssigkeitszufuhr wird in der TCM äußerst kritisch betrachtet. Ganz im Gegenteil: Das viele Trinken von Wasser führt zum Ausschwemmen wertvoller Mineralstoffe in Niere und Leber. Ihr Körper wird Ihnen Signale geben, wenn Sie Durst haben. Den sollten Sie dann auch entsprechend befriedigen. Falls Sie sich nach der TCM ernähren, d.h. mit warmen Suppen, Brühen, Gemüseentöpfen, haben Sie eine hohe Aufnahme von Flüssigkeit.

Ist schon die Kohlensäure nicht besonders gesund, so ist es noch problematischer, dass wir das Wasser in der Regel kalt oder zimmerwarm trinken. Dies führt dazu, dass das relativ kalte Getränk in unserem Magen-Darmtrakt stark abkühlend wirkt. Damit sind wir nicht mehr in der Lage, die Nahrungsmittel, die wir vor oder nach dem Trinken zu uns nehmen, entsprechend zu verdauen. Vielleicht haben Sie in Ihrem Garten einen Komposthaufen. Sie wissen, dass dieser in seiner Mitte eine gewisse Wärme entwickeln muss, damit er die Nährstoffe aus den Abfällen extrahieren kann. Erst unter Hinzugabe von Sauerstoff und Wärme entsteht ein wertvoller Dünger, den Sie für Ihre Pflanzen verwenden können. Entsteht in Ihrem Kompost keine Wärme, verfaulen die Abfallstoffe und enden in Gestank. Ähnlich ist der Vorgang in unserem Magen-Darmtrakt. Vor allem durch das Aufnehmen kalter Speisen, vor allem aber auch kalter Getränke, wird unser 38° Grad warmer Magen-Darmtrakt stark herabgekühlt und ist nicht mehr in der Lage, die Nahrungsmittel zu verwerten. Dadurch bekommt die Milz keine Nährstoffe und verliert an Energie und Kraft. Dass in weiterer Folge keine Nährstoffe in unsere Zellen gelangen können, versteht sich von selbst. Der Ratschlag, täglich möglichst viel Wasser zu trinken, ist also ein gesundheitlicher Teufelskreis. Natürlich ist eine ausreichende Aufnahme von Flüssigkeit notwendig. Doch falls Sie Durst haben, sollten Sie lieber auf ein Glas warmes



Leitungswasser, gekochtes Wasser oder Tee zurückgreifen. Bestimmt kennen Sie aus so mancher Orientreise die Gepflogenheiten der einheimischen Bürger. Ständig trinkt man dort kleine Tassen mit heißem Tee. Dieses uralte Ritual ist energetisch äußerst sinnvoll und für die Gesundheit weitaus zuträglicher als unsere Gewohnheit, literweise kaltes Mineralwasser zu trinken. Verhalten Sie sich ähnlich und trinken Sie über den Tag verteilt immer wieder kleine Mengen an warmer Flüssigkeit. Vergessen Sie aber bitte gesüßte Getränke, diese sind alle stark blutzuckeraktivierend und machen dick.

„Gekochtes oder warmes Leitungswasser ist gesünder als Mineralwasser“

Das Frühstück

Wie vorher bereits beschrieben, ist das Frühstück energetisch eine der wichtigsten Mahlzeiten. Doch darf ein Fehler nicht begangen werden: morgens mit einer kohlenhydratreichen Mahlzeit zu beginnen. Der Blutzuckerspiegel steigt sofort drastisch an, Insulin wird ausgeschüttet, es erfolgt keine Fettverbrennung, sie werden schon nach kurzer Zeit wieder müde und Ihre Energie fällt ab. Nach drei bis vier Stunden fällt Ihr Blutzuckerspiegel plötzlich steil ab und Sie bekommen Heißhunger. Zweiter großer Fehler ist, morgens mit einer kalten Mahlzeit zu beginnen. Sie ahnen es: Das typische Frühstück mit ein bis zwei Brötchen und Marmelade ist der schlimmste Start in den Tag, den man sich nur ausmalen kann. Hier kommt beides zusammen, sie essen kohlenhydratreich und kalt. Vielen Menschen fällt es schwer, sich vorzustellen, dass sie morgens auf eine andere Art frühstücken sollen. Warum? Man ist es einfach so gewöhnt. Seit vielen Jahren ist das Marmeladen-, Wurst-, Käse- oder Honigbrötchen zum Ritual geworden. Da es sich bei dem Metabolic Coaching-Ernährungsprogramm nicht nur um eine kurzzeitige Diät handelt, sondern wir Sie für den Rest Ihres Lebens zu einer besseren Ernährungsweise führen möchten, sollten Sie sich zunächst mit dem Gedanken vertraut machen, Ihr Frühstück zu ändern. Probieren Sie doch einfach mal, zwei bis drei Wochen lang morgens warm zu essen und Sie werden die Veränderung mit Staunen bemerken. Beginnen Sie mit einer proteinhaltigen Kost. Protein ist in Eiern und Getreide enthalten. Drei Rühr- oder Spiegeleier mit gekochtem Getreide, gewärmtes Obst mit Getreide und Zimt, falls Ihnen süßer Geschmack lieber ist, oder aber eine Gemüsesuppe sind ein hervorragender Start in den Tag. Wichtig ist, wie schon gesagt, dass Ihr Frühstück aus etwas Warmem besteht. Denn dadurch läuft Ihr Stoffwechsel sofort auf vollen Touren und Sie fühlen sich harmonisch und ausgeglichen. Sie werden merken, dass Sie damit einige Zeit gesättigt sind und voller Energie stecken. Die warme Mahlzeit begünstigt erheblich die Gewichtsreduktion. Im Anhang finden Sie viele Rezepte für das Frühstück.

„Beginnen Sie den Tag unbedingt mit einem warmen Frühstück“.



Mittagessen

Während in der TCM das Frühstück eine herausragende Rolle spielt, ist im Ayurveda das Mittagessen von entscheidender Bedeutung. Ihr Körper kann in der ersten Tageshälfte die Nährstoffe am besten verwerten und aus der Nahrung am meisten Qi gewinnen. Dabei sind Gemüse mit gekochtem Getreide, Salate und Suppen die Form von Nahrung, die bevorzugt werden sollte. Versuchen wir wieder, uns in vergangene Jahrhunderte zurückzusetzen. Die Hauptmahlzeit bestand nicht aus Fleisch mit Beilagen, wie es heute üblich ist, sondern alle Nahrungsmittel wurden in einen Topf geworfen. Erst der moderne Elektroherd lässt es zu, mehrere Lebensmittel parallel zu kochen. Noch zu Großmutter's Zeiten war es gang und gäbe, dass alle Lebensmittel bis aufs letzte verwertet wurden. Selbst Knochen galten nicht als Abfall, sondern wurden in Suppen ausgekocht. Das bedeutete, man hatte immer einen Topf auf dem Herd stehen, in dem alles zur Verfügung stehende landete. Häufig köchelte der Topf den ganzen Tag vor sich hin. Und hatte jemand Hunger, nahm er sich etwas von dieser gut gekochten warmen Speise. Sie war nahrhaft und gab dem Körper Kraft. Nach wie vor ist es so, dass erkrankten Personen bevorzugt Kraftsuppen angeboten werden, weil sie eine aufbauende energiereiche Wirkung haben. Wahrscheinlich wissen Sie auch, dass ein Eintopf, je häufiger er aufgekocht wird, seinen Geschmack umso besser entwickelt. Durch das wiederholte Kochen und die Wärme kann Ihr Körper die Nährstoffe gut verwerten. Deshalb sind Eintöpfe mit allerlei Einlagen wie Rindfleisch, Geflügel und vor allem Gemüse das bevorzugte Lebensmittel in der TCM. Damit wir reichlich Proteine aufnehmen, sollte gekochtes Getreide ein wichtiger Bestandteil Ihrer Nahrung sein. Wie schon erwähnt, können Getreidekörner über tausende von Jahren die Information ‚Leben‘ speichern und in der richtigen Verbindung freisetzen. Mit dem Verzehr von ganzen gekochtem Getreidekörnern nehmen wir Leben in uns auf.

Gekochte und im Anschluss möglichst mit frischen Kräutern gewürzte Getreidegerichte sind sehr sättigend und halten Ihren Blutzuckerspiegel lange auf einem stabilen, gesunden Niveau. Dabei können Sie alle Varianten, wie zum Beispiel Dinkel, Weizen, Buchweizen Gerste, Roggen, Grünkern, Hafer oder Hirse probieren. Natürlich gehört auch frisches Gemüse, das nur kurz in heißem Wasser gedünstet wurde, bis zum über mehrere Tage hinweg immer wieder aufgewärmten Eintopf in den Speiseplan der TCM. Dabei sollten Sie einmal folgendes beobachten: Geben Sie klein geschnittenes Gemüse in kochendes Wasser. Das kochende Wasser wird plötzlich absolut still im Kochtopf. Nichts ist mehr von den vorher springenden Wasserperlen, dem Dampf und der Hitze zu erkennen. Es dauert ein bis zwei Minuten, bis sich das Wasser wieder auf die vorherige Hitze erwärmt hat und das köchelnde Spiel erneut beginnt. So wie das kalte Gemüse in der Lage ist, kochendheißes Wasser derart abzukühlen, so kühlt rohes Gemüse auch Ihren Magen aus, wenn Sie dieselbe Menge essen. Blähungen, Verstopfung, schlicht Verdauungsprobleme sind die Folge. Roh hingegen können Sie natürlich alle Formen von Salat essen, die Sie am besten mit warmen Speisen kombinieren. Auch hier gilt, verzichten Sie auf Kohlenhydrate. Nudeln mit Salat sind keine Empfehlung, die in der TCM vorkommt.

Wenn Sie viel unterwegs sind, können Sie die TCM-Ernährung beibehalten, indem Sie in Restaurants oder Lokalen nahrhafte Suppen und warmes Gemüse bestellen oder Sie füllen morgens eine gekochte Brühe oder einen vorgekochten Eintopf in eine Thermoskanne, damit diese Ihnen tagsüber ständig zur Verfügung steht. Wenn wir hier an das Kochen von Suppen denken, bitte nicht den Weg wählen, einen Brühwürfel in heißes Wasser zu werfen und Fertigeinlagen wie Maultaschen oder ähnliches darin zu kochen. Lesen Sie die Angabe der Inhaltsstoffe und Sie werden sehen, wie viele Kohlenhydrate aufgeführt sind. Durch die Umwandlung der Kohlenhydrate in Zucker wird Ihr Fettstoffwechsel, wie schon erwähnt, lahmgelegt. Alle Nahrungs-



mittel sollten frisch zubereitet werden und auch das Kochen einer Suppe ist nicht sonderlich schwierig. Am Ende des Buches haben wir zahlreiche Rezepte aufgeführt, die Ihnen zeigen, wie einfach es ist, Suppen und Eintöpfe zu kochen. Diese sollten 80 Prozent Ihrer Nahrung ausmachen. Das führt einmal dazu, dass Sie ausreichend Energie tanken, sich fast ständig im Fettstoffwechsel befinden und dabei gut abnehmen können, aber auch, dass Ihr Körper in ein basisches Gleichgewicht kommt. Ihre Gesundheit und Lebensfreude werden sich entsprechend verbessern.

„Eintöpfe und Suppen mit viel vollem Getreide stärken unsere Lebensenergie“.

Abendessen

Ähnlich wie das Mittagessen sollte sich auch das Abendessen zusammensetzen, nur die Menge sollte geringer sein. Verzichten Sie auf Wurst- und Käsebröte am Abend und damit auf das schnelle, aber kalte Abendessen (Junkfood). Die im Abschnitt Mittagessen beschriebenen Eintöpfe und Suppen haben den Vorteil, dass sie leicht aufzuwärmen sind und so auch am Abend noch in kurzer Zeit zur Verfügung stehen. Dabei können Sie die Geschmacksrichtung regelmäßig variieren. Durch Hinzugeben von weiteren Lebensmitteln oder Gewürzen können Sie Süße, Schärfe oder sauren Geschmack unterstreichen. Sie werden feststellen, dass Nahrungsmittel, die miteinander gekocht werden, eine deutlich stärkere energetische Wirkung aufweisen, als wenn sie einzeln gekocht werden. Warum auch immer, aber die Kombination setzt unterschiedliche Energien und Schwingungen für den Körper frei, so dass alle Bedürfnisse gedeckt werden. Machen Sie bitte nicht den Fehler, aufgrund bisher mangelnder Abnehmerfolge auf das Abendessen zu verzichten oder, noch schlimmer, dies einfach durch Fruchtjoghurt oder Südfrüchte zu ersetzen. Diese zählen in der TCM zu dem Element Holz und haben einen sauren Geschmack. Außerdem wirken Obst und Joghurt sehr abkühlend und senken Ihren Stoffwechsel. Über den Kontrollzyklus beeinflussen sie das Element Erde, dem Magen und Milz zugeordnet sind. Mittlerweile wissen Sie, dass vor allem saure und kalte Nahrungsmittel dieses Element stark beeinflussen. Durch die abkühlende Wirkung ist die Milz nicht mehr in der Lage, Nährstoffe zu gewinnen und zu nutzen. Ihr abgekühlter Magen wird nach der Zyklusuhr gegen fünf Uhr morgens aktiv, das bedeutet, dass Sie dadurch wach werden und schlecht weiterschlafen können. Abgesehen davon sollten Sie einen Blick auf die Kohlenhydratwerte Ihres Fruchtjoghurts werfen. Machen Sie sich wieder bewusst, dass die Kohlenhydrate Zucker darstellen, der Ihren Fettstoffwechsel ausblendet. Viele Leute haben Probleme, nach dem Abendessen beim entspannenden Fernsehen auf Naschereien zu verzichten. Durch das geschwächte Element Erde ist die Lust auf Süßes groß. Doch Sie sollten der Versuchung nach Süßem oder salzigem Gebäck unbedingt widerstehen. Vor allem der regelmäßige Konsum von Salzstangen, Chips usw. führt dazu, dass Sie über den Kontrollzyklus Ihr Feuer, dem die Meridiane Herz und Dünndarm zugeordnet sind, stark schwächen. Das heißt, Sie werden an Lebenslust und Energie verlieren und in depressive Stimmungen verfallen. Der viel bessere Weg ist, sich einfach eine Schale mit Nüssen auf den Tisch zu stellen. Aber auch hier sprechen wir nicht von gerösteten, gesalzenen Partynüssen, sondern von unverarbeiteten Nüssen mit Schale. Immer, wenn Sie Gelüste haben, sollten Sie Walnüsse, Haselnüsse, Erd- oder Paranüsse knacken. Auch Sonnenblumen- und Kürbiskerne sind eine gesunde Alternative. Sie werden feststellen, dass Ihre Gelüste nachlassen, dass Sie sich wohler fühlen und mehr Energie tanken. Nüsse bestehen hauptsäch-



lich aus ungesättigten Fettsäuren, die für Ihr Wohlbefinden förderlich sind. Natürlich sollten Sie auch hier Maß halten, denn Nüsse haben viele Kalorien und können in größeren Mengen schwer im Magen liegen. Aber immer wieder mal eine Handvoll, ist hilfreich für Ihren Stoffwechsel und wird Ihren Abnehmübungen nicht schaden. Leider hat man früher die Devise ausgegeben, dass Nüsse, weil sie viel Fett enthalten, dick machen und deshalb gemieden werden sollten. Genau das Gegenteil ist der Fall.

„Das Abendessen sollte wenig und nicht zu spät sein.“

Zwischenmahlzeiten

Warum nicht einmal einen gedeckten Apfelstrudel, bei dem Sie mit Zucker sparsam umgegangen sind oder stattdessen mit Stevia gesüßt haben, zwischendurch essen. Oder Obstkompott sowie Hirse mit einer süßen Banane gewärmt, bieten als Zwischenmahlzeit eine willkommene Abwechslung. Auch hier gilt, einmal gekocht und abgekühlt gegessen, ist energetisch wirkungsvoller und für den Magen leichter zu vertragen, als roh verzehrt. Verzichten sollten Sie bei den Zwischenmahlzeiten auf alle fertigen Snacks, Schokoriegel und zuckerhaltigen Produkte.

Achtung bei Obst

In unserer westlichen Ernährungsphilosophie ist der Verzehr von Obst gleichbedeutend mit Gesundheit. Mindestens fünf Teile Obst sollten pro Tag gegessen werden, damit wir gesund bleiben. Die Erklärung liegt im Vitamingehalt von Obst und der geringen Kalorienmenge. Die TCM steht dieser Einstellung deutlich kritischer gegenüber und warnt vor dem Verzehr von zuviel Obst. In unserer täglichen Praxis stellten wir fest, dass Obst den Blutzuckerspiegel deutlich ansteigen lässt. So haben wir zahlreiche Personen gemessen, die über mehrere Wochen versuchten, mit Obst Gewicht zu verlieren. Vor allem die Low-Carb Theorie legt nahe, auf alle möglichen Kohlenhydrate zu verzichten und sich überwiegend von Obst und Gemüse zu ernähren. Während wir bei Gemüse zustimmen können, messen wir jedoch bei dem Verzehr von Obst einen hohen RQ. Das bedeutet, dass der Körper durch den Fruchtzucker stark überzuckert ist und keine Fettstoffwechslung stattfindet. Wir haben Personen gemessen, die nur durch die Ernährung mit Obst bis zu sieben Tage Überschuss an Zucker in Ihrem Körper hatten. Dieser muss erst abgebaut werden, bevor es zur Fettverbrennung kommen kann. Wenden wir uns einmal zum besseren Verständnis dem Wachstum und dem Handel von Obst zu. In der Regel ist das Obst, das wir in unseren Supermärkten vorfinden, auf Plantagen vom Mittelmeer bis zum Äquator beheimatet. Dort wächst es in Farmen auf und wird von Beginn an mit schädlingsbekämpfenden Pestiziden bearbeitet. Noch grün wird das jeweilige Obst geerntet, denn nun hat es einen mehrere hundert oder tausend Kilometer langen Weg vor sich, bis es in unseren Supermärkten landet. Nachdem die Frucht grün geerntet wurde, wird diese in der Regel durch eine Art Mikrowelle geschickt, damit die Haltbarkeit gewährleistet ist, lebende Restbestände in diesem Produkt werden abgetötet. Danach kommt die Frucht in ein Wachsbad. Gut eingewachst, ist sie sozusagen vakuumverpackt und gegen Fäulnis



und weitere Schädlinge geschützt. Nun ist sie transportfähig und kann ohne weitere Probleme viele Tage und viele Kilometer weit transportiert werden. Am jeweiligen Bestimmungsort angekommen, kommt das grüne Obst in Reifungskammern. Das bedeutet, die Früchte werden mit Licht bestrahlt wie in einem Solarium. Je nach Licht lässt sich nun die spätere Farbe der Frucht bestimmen. So ist es möglich, dass Sie in Ihrem Supermarkt Früchte von intensiver Farbe ohne einen einzigen schwarzen Punkt oder eine Beschädigung vorfinden. Dass diese Frucht keine oder nur sehr wenige Nährstoffe enthält, liegt auf der Hand. Auch ahnen Sie bereits, dass auch in diesem Fall eine mächtige Lobby hinter der weitverbreiteten Meinung steckt, der Verzehr großer Mengen Obst habe eine positive gesundheitliche Wirkung. Hinzu kommt, dass wir uns nur wieder daran erinnern müssen, dass Mutter Natur für unsere Bedürfnisse im Überfluss sorgt. Dies bedeutet, jeweils an dem Ort, an dem wir wohnen, stehen die Nährstoffe, die wir benötigen, ausreichend zur Verfügung. Es hat seinen Grund, dass bei uns in Mitteleuropa keine Bananen, Ananas, Mangos oder sonstige Südfrüchte wachsen. Denn der Verzehr dieser Früchte hat eine stark abkühlende Wirkung im Körper. In den Äquatorzonen, wo wir es in der Regel mit Temperaturen um die 40°C zu tun haben, sind Nahrungsmittel, die abkühlend wirken, von großer Bedeutung. In Mitteleuropa, bei 5°C und entsprechender Feuchtigkeit, wirkt die abkühlende Wirkung von Obst anders. Die Folge ist, dass wir ständig mit Erkältungen, Schnupfen und Magenproblemen zu tun haben. Auch hier hat die kühlende Wirkung der Früchte Nachteile für die Milz, die durch die Kühle nicht mehr in der Lage ist, Nährstoffe zu assimilieren. Wenn Sie also täglich viel Obst essen, und zwar in roher Form und vielleicht noch viel Wasser dazu trinken, dann können Sie sicher sein, dass Sie auf keinen Fall abnehmen, sondern Ihrem Körper auf Dauer gesundheitlich schaden. Hingegen ist Obst, das aus der eigenen Region stammt und ausgereift ist, für unser Energiesystem hilfreich. Bemerkenswerterweise können wir bei den Stoffwechselfmessungen auch dann keinen signifikanten Anstieg von Blutzucker erkennen. Durch die ständigen Messungen mit Hunderten von Klienten konnten wir gut sehen, dass der natürliche Ernährungskreislauf mit unserem Körper in einem engen Verhältnis steht. Auch hier gilt, hin und wieder ein Stückchen Obst schadet niemandem. Doch es sollte nicht den Hauptbestandteil unserer Ernährung ausmachen. Die viele Flüssigkeit, die vor allem in Obst, das nahe des Äquators wächst, enthalten ist, führt zur Flüssigkeitsansammlung in unserem Körper, was sich optisch in schwachem Bindegewebe ausdrückt.

„Obst, das erwärmt oder gekocht ist, ist besser als rohes Obst, auch wenn es sich bereits wieder abgekühlt hat.“

Milchprodukte

Übermäßig viele Milchprodukte sind nach der TCM ebensowenig empfehlenswert. Milchprodukte, vor allem kühle, neigen im Körper zur Schleimbildung. Joghurt, Sahne, Quark und vor allem pasteurisierte Milch führen zu einem thermischen Abfall und zu Verdauungsproblemen im Magen-Darmtrakt, vor allem, weil sie auch meist kalt konsumiert werden. Ihr Körper kann aus den Nährstoffen nur wieder einen Teil gewinnen. Die Schleimbildung führt dazu, dass sie in Ihrem Körper eingelagert werden und sich ebenfalls in schwachem Bindegewebe und Cellulite ausdrücken, ähnlich wie es auch Obst bewirkt. Reine Kuhmilch wäre hingegen zu empfehlen, aber in rohem Zustand ist sie im Handel verboten. Interessant ist, dass reine



Kuhmilch in Ihrem Körper basisch wirkt, während sie nach der Verarbeitung eher einen Säureanfall in der Verstoffwechslung nach sich zieht.

Fleisch, Fisch, Geflügel

Die TCM ist nicht rein vegetarisch, sondern lässt tierische Nahrungsmittel durchaus zu. Diese sollten jedoch nur in geringen Mengen verzehrt werden. Wir wissen, dass fast durchweg alle Fleisch-, Geflügel- und Fischprodukte, die im Handel erhältlich sind, aus Zuchtfarmen stammen. Die Tiere werden schnell gezüchtet und mit vielen Antibiotika und Hormonen gefüttert. Hinzu kommt, dass während der Schlachtung des Tieres ein enormer Säureanfall entsteht. Neben den Antibiotika und Hormonen nehmen wir diese Säure beim Verzehr mit auf. Deshalb sollte Ihre Mahlzeit nicht so aussehen, dass Sie ein Stück Fleisch mit etwas Gemüse oder Salat dazu essen, sondern dass Fleisch, Fisch oder Geflügel lediglich eine Beilage zu Ihrem Gemüse oder Salat darstellen. Kleine Mengen davon, mitgekocht, sind durchaus förderlich. So hat vor allem Rindfleisch eine süßliche Geschmacksrichtung und hilft, unser Element Erde zu stärken, was wiederum die Lust auf Süßigkeiten verringert. Der buchstäbliche Sonntagsbraten ist legendär, er dokumentierte die Seltenheit dieser Speise. Ähnlich sollte die Ernährungsweise auch heute ausgerichtet sein.

Mikrowelle und Tiefkühlkost

Verzichten Sie bitte bei der Zubereitung Ihrer Speisen auf die Mikrowelle. Wenn Sie der Meinung sind, dass es zu lange dauert, bis das Kochgut heiß und gar ist, sollten Sie trotzdem nicht zur Mikrowelle wechseln. Genauere Ausführungen, wie gesundheitsschädlich die Mikrowelle ist, würden den Rahmen dieses Buches sprengen. Doch die schnelle Erhitzung durch die Strahlung führt dazu, dass auch das letzte Leben darin getötet wird und ist nicht vergleichbar mit dem Köcheln am Herd. Im Teil „Qualität der Nahrung“ unseres Programms werden Sie sehen, wie sich die Clusterstrukturen von Nahrungsmitteln, nachdem sie die Mikrowelle durchliefen, verändern. Sie können einen kleinen Versuch durchführen. Nehmen Sie zwei gleiche, gesunde Pflanzen und setzen diese in zwei unterschiedliche Töpfe. Erwärmen Sie an jedem Tag, an dem Sie die Pflanzen gießen, eine Hälfte des Gießwassers in der Mikrowelle. Nachdem das Wasser abgekühlt ist, gießen Sie eine Pflanze mit dem Wasser aus der Mikrowelle und die andere mit dem normalen Wasser. Nach drei Wochen werden Sie sehen, dass die Pflanze die mit Mikrowellen behandeltem Wasser gegossen wurde, eingegangen ist. Während die andere Pflanze wächst und gedeiht. Ebenso verhält es sich mit Tiefkühlkost. Die Tiefkühlindustrie möchte uns natürlich glaubhaft machen, dass die Nahrungsmittel durch das Schockgefrieren oder das Einfrieren auf Minus 20°C keine Verluste hinnehmen. Dies ist jedoch so nicht richtig. Tiefgekühlte Nahrungsmittel sind anhand von Clusterstrukturen ebenfalls stark verändert und abgetötet. Achten Sie deshalb darauf, Nahrungsmittel nicht tiefgekühlt oder per Mikrowelle behandelt zu erwerben. Leider ist es an der Tagesordnung, dass Babys mit Babyfertignahrung, die in der Mikrowelle aufgewärmt wird, ernährt werden. Natürlich möchte uns die Nahrungsmittelindustrie verkaufen, dass die Fertignahrung für das Baby gesünder ist, als wenn wir selber kochen würden. Viele junge Mütter glauben diese Werbeaussage auch gerne - ist es doch so bequem. Ein Gläschen für einige Minuten in die Mikrowelle und schon steht das Essen auf dem Tisch. Natürlich achtet die Industrie bei Babynahrung sehr auf die Qualität der Zutaten. Trotzdem sind die Gläschen nur dann lange haltbar, wenn die Produkte entsprechend behandelt werden, und



da werden häufig schon beim Konservieren die Mikrowelle und viel Zucker eingesetzt. Es kommt häufig vor, dass Babys nach der Stillzeit keine wirklich verwertbare Nahrung mehr bekommen. Würden die Babys nicht über ein hervorragendes Ur-Qi verfügen, würden sie wohl kaum überleben. Neurodermitis und Allergien sind jedoch schon die ersten Anzeichen, dass die Puffer angegriffen werden. Kaufen Sie frische Produkte, die im Kühlschrank ebenfalls einige Tage haltbar sind, bevor Sie im Kochtopf landen und zur leckeren Speise verarbeitet werden. Ihre Gesundheit und Ihr Körper danken es Ihnen.

„Die Mikrowelle verändert die Clusterstrukturen von Nahrung“

Drei Voraussetzungen zum Abnehmen

Entscheidende Wegbereiter für die schlanke Linie sind drei biochemische Vorgänge in unserem Körper. Erstens muss das Fett aus den Speckpolstern von Bauch und Hüften heraus und ins Blut. Zweitens muss das Fett aus dem Blut in die Zelle geschafft werden. Drittens muss das Fett in der Körperzelle verbrannt werden. Wenn nur einer dieser drei Mechanismen nicht funktioniert, wird man nie schlank, ganz gleich, wie viele Diäten man macht. Das Einhalten der hier vorgestellten Ernährungsempfehlungen nach der TCM und das Wissen über die Stoffwechselabläufe gewährleistet, dass Sie nicht nur voller Energie sind und Ihrer Gesundheit etwas Gutes tun, sondern dass Sie auch mit eiligen Schritten der schlanken Linie entgegenmarschieren.

Zehn Regeln für die Gesundheit und eine schlanke Linie

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass Übergewicht nicht nur ein optisches Problem ist, sondern negative Folgen für die Gesundheit und Vitalität in sich birgt. Es ist der Ausdruck von nicht optimal funktionierenden Zellen. Nicht von ungefähr steigt mit dem Gewicht proportional das Krankheitsrisiko. Die Leistungsfähigkeit nimmt ab. Doch Gewicht zu verlieren, ist leichter als gedacht. Das, was es am meisten verhindert, sind unsere Gewohnheiten. Vielleicht haben Sie sich schon während des Durchlesens des Buches mehrmals gesagt, dass die eine oder andere Nahrungsumstellung für Sie niemals in Frage kommen würde. Viele Dinge sind Ihnen lieb geworden und für Sie unverzichtbar. Doch machen Sie sich bewusst, wenn Sie



mit Ihrer Figur momentan nicht zufrieden sind, so deshalb, weil Ihre lieb gewordenen Gewohnheiten Sie genau dahin geführt haben. Veränderungen sind nicht schwer. Es ist nur unser Verstand und das Ungewohnte, das dem entgegensteht. Sie müssen auch nicht alle Gewohnheiten auf einmal über Bord werfen. Vielmehr wären wir sehr zufrieden damit, wenn Sie für einen Zeitraum von vier Wochen unsere Ernährungs- und Lebensempfehlungen beherzigen würden. Sie haben innerhalb der Empfehlungen viel Freiraum in der Wahl der Lebensmittel und Gerichte. Einzig und allein Ihr Wohlbefinden soll darüber entscheiden, was Sie auswählen. Zur Vereinfachung haben wir nachfolgend die Ernährungsempfehlungen in zehn goldene Regeln zusammengefasst.

Goldene Regeln

1. Kaufen Sie bitte Ihre Lebensmittel in Zukunft nicht mehr in den klassischen Supermärkten ein. Vielleicht sind Sie der Meinung, dass es dort günstiger und die Ware genauso gut ist wie woanders. Die Optik täuscht jedoch. Kaufen Sie Ihre Lebensmittel lieber bei den immer öfter entstehenden Hofläden, Ökomärkten oder in Naturkostläden, die es überall gibt. Achten Sie darauf, dass die Produkte aus Ihrer Region stammen, nicht bearbeitet wurden und frisch sind. In Ihrem Metabolic Coaching-Institut werden Sie eine Liste bekommen über Einkaufsquellen für hochwertige Lebensmittel. Mittlerweile sind auch im Handel unzählige Biosiegel im Einsatz. Doch nur wenige davon halten ihr Versprechen. Achten Sie bei jedem Siegel trotzdem auf die verwendete Menge an Zucker und sonstigen Inhaltsstoffen. Sie werden feststellen, dass der Einkauf in einem Hofladen genauso schnell zur Gewohnheit wird wie im nahe gelegenen Supermarkt. Sie werden Ihre Lieblingsprodukte entdecken und die Beratung der Verkäuferin als etwas Hilfreiches und Angenehmes empfinden. Je stärker Sie den alternativen Anbau unterstützen, umso effektiver kann dieser werden. Machen Sie sich immer bewusst, dass nichts über ein ausgereiftes, in Ihrer unmittelbaren Nähe gewachsenes Produkt, das möglichst frei von Spritzmitteln ist, geht. Bei dem Einkauf in Naturkostläden oder Reformhäusern sollten Sie auch da nicht nach Fertiggerichten greifen. Der Unterschied zum normalen Supermarktartikel liegt zwar darin, dass höherwertige Produkte verwandt werden, also Ursalz statt normalem Salz, Rohrzucker statt weißem Zucker, trotzdem handelt es sich um verarbeitete Nahrung. Der Verzicht außerdem schont außerdem Ihren Geldbeutel.

2. Vermeiden Sie möglichst alle Kohlenhydrate. Vor allem Brot, Pizza, Nudeln und alle Gerichte, die aus der Packung kommen. Alle industriell verarbeiteten Nahrungsmittel sorgen nur für einen hohen Blutzuckeranstieg. Wenn Sie auf ein Fertigprodukt nicht verzichten wollen, achten Sie in Zukunft auf die gesetzlich verordnete Angabe der Kohlenhydrate, wobei fünf Gramm in etwa einem Teelöffel Zucker entsprechen.

3. Versuchen Sie möglichst immer warm zu essen. Drei warme Mahlzeiten am Tag sind dabei ganz normal. Die warme Mahlzeit führt zur Aktivierung Ihres Stoffwechsels und zu einer besseren Gewinnung der Nährstoffe. Sie werden sich wohl fühlen und eine bessere Verdauung haben. Blähungen, Verstopfung sowie schwerer Stuhlgang und Hämorrhoiden gehören schon bald der Vergangenheit an.

4. Trinken Sie möglichst keine kalten Getränke. Wenn Sie Durst haben, wählen Sie ein Glas warmes Leitungswasser oder besser abgekochtes Wasser, das beste Wasser wäre jedoch reines Quellwasser. Sie werden



feststellen, wie bekömmlich es ist. Vor allem sollten Sie auf gesüßte Getränke verzichten. Cola, Spezi und alle Formen von Säften beinhalten eine Menge Zucker, der verhindert, dass Sie abnehmen. Die Wirkung ist ähnlich wie bei der Aufnahme von Kohlenhydraten. Ein starker Blutzuckeranstieg sperrt Ihre Fettzellen weg. Gegen Kaffee und Tee in Maßen ist nichts einzuwenden.

5. Lernen Sie Gemüse lieben. Eintöpfe, Suppen und Gekochtes aller Art sollten Ihre Hauptspeise werden. Gekochtes oder gekeimtes Getreide ist dabei eine wichtige Einlage. Würzen Sie überwiegend mit frischen Kräutern, die Sie erst ganz zum Schluss über das Gericht geben. Die Vielfalt der gewählten Zutaten führen zu einem herrlichen Geschmack. Experimentieren Sie und Sie werden feststellen, wie viele unterschiedliche Gerichte und Geschmacksrichtungen Sie entdecken. In ihrem Kühlschrank sollte immer ein zubereiteter Eintopf und eine Schüssel mit gekochtem Getreide stehen.

6. Achten Sie auf ein ausreichendes warmes Frühstück und Mittagessen mit möglichst wenig Kohlenhydraten.

7. Sorgen Sie für genügend Proteine. Wertvolles Getreide und Fleisch, Geflügel und Fisch als Beilagen sind wichtige Eiweißlieferanten. Sorgen Sie dafür, dass Sie immer einen Vorrat an gekochtem Getreide haben.

8. Neunzig Prozent Ihrer Nahrung sollte gekocht sein und zehn Prozent roh. Salate und frische Kräuter vom Markt (keine Gefriergetrockneten) sind dabei die beste Rohkost.

9. Gewöhnen Sie sich einen Ernährungsrhythmus an, zum Beispiel wie in unserem Mustertagesplan beschrieben. Auch wenn Sie auf einer Party oder zu einem üppigen Mahl eingeladen waren, das Sie natürlich genießen sollten, versuchen Sie wieder zu Ihrem gewohnten Rhythmus zurückzukehren. Essen Sie regelmäßig alle vier Stunden, aber essen Sie sich dabei nicht vollkommen satt. Lassen Sie einen kleinen Restappetit übrig. Das hilft Ihnen, ständig in der Fettverbrennung zu bleiben und Sie fühlen sich voller Energie. Eine basische Grundernährung, wie wir Sie hier vorstellen, wird Sie immer wieder neutralisieren und Ihnen zu einem guten Stoffwechsel verhelfen

10. Vermeiden Sie die Verwendung der Mikrowelle sowie Ihrer Gefriertruhe. Dosen und Abgepacktes aller Art sollte aus Ihrer Küche ebenfalls verbannt werden. Wenn Sie es schaffen, Ihre Gerichte immer selbst und liebevoll zu kochen und dabei frische, vor kurzem geerntete Ware verwenden, können Sie nicht verhindern, dass Sie schlank werden oder bleiben und dabei jung und gesund aussehen.

Kochen und Vitamine

Bei uns ist es gängige Überzeugung, dass Nahrungsmittel, die gekocht werden, ab einer bestimmten Temperatur alle Vitamine verlieren. Deshalb plädieren viele Ernährungsberater schonendes Zubereiten oder gleich die Nahrung roh zu essen. Dahinter steckt der Glaube, dass die über die Nahrung aufgenommenen Vitamine lebenswichtige Bausteine darstellen, die direkt ins Blut übergehen. Die Ernährung nach der TCM vertritt eine andere Auffassung. Der Körper bildet ca. 75 Prozent seiner benötigten Vitamine und Enzyme selbst. Das zentrale Organ ist dabei die Milz. Dies bedeutet, diese muss mit Energie optimal unterstützt werden. Energie entspricht Wärme und wird auch Qi genannt. Die Nahrung muss demnach im Körper assimiliert



werden. Nur ungefähr 25 Prozent der Vitamine werden von außen aufgenommen. Eine gut funktionierende Milz ist für die Vitamin- und Enzymproduktion von entscheidender Bedeutung. Diese wiederum steuern die Hormone im Körper. Hormonelle Probleme, die häufig auf Schilddrüsen Unter- oder Überfunktion zurück zu führen sind, haben ihre Ursachen oft in einer zu kalten Ernährungsweise. In unserer täglichen Beratung mit den Kunden erhalten wir hierfür ständig den Beweis. Nur damit, dass der Körper einen großen Teil seines Bedarfs an Vitaminen selber herstellen kann, ist zu erklären, dass Menschen wochenlang ohne Nahrung auskommen können. Der Mensch konnte in den vergangenen Jahrtausenden nur deshalb überleben. Es gibt Jogis, die jahrelang mit nur wenig pflanzlicher Nahrung leben und sich trotzdem bester Gesundheit erfreuen.

In der TCM wird deshalb der Aufbau des Qi in den Vordergrund gestellt, die restlichen Vitamine werden ohne Probleme über frische Kräuter, Salate und etwas rohes Obst in genügender Menge aufgenommen. Die Aufnahme von hochwertigen organischen Vitaminen über Nahrungsergänzung hat deshalb den Sinn, leere Mineralstoffdepots wieder aufzufüllen oder Qi-lose Nahrung aufzuwerten. Nicht umsonst wurde noch bis vor 80 Jahren auch bei uns fast alle Nahrung gekocht und schon Hildegard von Bingen warnte vor 850 Jahren, dass Nahrung, die weder auf dem Feuer noch mit irgendeinem Gewürz wie Salz oder Essig zubereitet und neutralisiert wurde, schlechte Säfte zur Milz aufsteigen lässt. Damit viel Energie zum Aufbau der Körpersäfte und des Qi entsteht, reichen die Chinesen Frauen die gerade entbunden haben, eine Hühnersuppe, die 28 Tage lang vor sich hin köchelte.

Empfehlung

Sie haben nun viel über die „Medizin Nahrung“ erfahren und den Einfluss auf unser Wohlbefinden. Sie wissen, dass drei Faktoren dabei eine tragende Rolle spielen, das sind Qualität, thermische Wirkung und Bekömmlichkeit. Dabei bilden warme Mahlzeiten und warme Getränke die Grundlage. Im Prinzip können Sie fast jedes Lebensmittel und jedes Gericht auf diese drei Komponenten hin prüfen oder selbst für die Komponenten sorgen. Die Küche der TCM bietet Ihnen demzufolge eine reiche Auswahl. Über die einzelnen Faktoren werden Sie in den folgenden Monaten noch viele interessante Informationen erhalten.

Noch eine Bitte, schauen Sie in den nächsten Tagen nicht ständig auf die Waage. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Zubereitung der Speisen und genießen Sie die frischen Lebensmittel. Wenn Sie abnehmen möchten, haben Sie Geduld. Es ist nicht entscheidend, in zwei bis drei Wochen viel Gewicht zu verlieren. Viel wichtiger ist, dass tatsächlich Fett verbrannt wird und Ihre Schlacken gelöst und abtransportiert werden. Das wird Sie nicht nur schlank machen, sondern auch Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden fördern. Obwohl Sie sich natürlich nach Ihrer persönlichen Vorliebe und Zeit jeden Tag unterschiedliche Gerichte zubereiten können, in alle möglichen Geschmacksrichtungen von kurz gedünstet bis tagelang köchelnd, möchten wir Ihnen auch einen Ernährungsablauf vorstellen, der es ermöglicht, sich nach der TCM zu ernähren, auch wenn Sie wenig Zeit haben oder viel unterwegs sind.

Die tägliche Umsetzung



Von Ihrem Metabolic Coach werden Sie erfahren, wo in Ihrer Region ein Wochenmarkt stattfindet, auf dem ökologisch angebaute Produkte verkauft werden. Wo sich ein Hofladen befindet oder wo sonstige geeignete Orte zum Einkauf frischer, in der Region angebauter, nicht chemisch behandelter Nahrungsmittel sind. Kaufen Sie einmal pro Woche, zum Beispiel am Samstag, alle möglichen Gemüsesorten, die angeboten werden, ein. Auf den Märkten werden Sie auch frische Kräuter (keine gefriergetrockneten in Dosen) wie Schnittlauch, Petersilie, Zitronengras u.s.w. finden. Bestimmt werden Ihnen noch weitere Leckereien auffallen, vielleicht ein selbst gemachter Kuchen, den Sie gleich mitnehmen können. Sie werden feststellen, dass ein gefüllter Korb Gemüse und dazu ein Arm voll Kräuter nicht viel Geld kosten. Für 30 bis 40 Euro können sie auf diese Art eine kleine Familie eine ganze Woche optimal ernähren. Wenn Sie nicht gleich zum Verarbeiten des Gemüses Zeit haben, hält es sich im Kühlschrank auch bis zum nächsten Tag. In einem Naturkostladen oder Reformhaus kaufen sie mindestens jeweils 1 kg unbehandelten Dinkel, Weizen, Buchweizen, Roggen und Hafer. Hier ist das volle Korn gemeint, so wie es auf dem Feld wächst. Also keine Flocken, kein Schrot und nicht gemahlen oder geschält.

Nun wird die Küche zum Aktionsraum. Kochen Sie einen nahrhaften Eintopf, den Sie immer wieder aufwärmen können. Nehmen Sie dazu einen großen Topf und füllen ihn halb voll mit Wasser. Geben Sie als nächstes von jeder Getreidesorte drei bis fünf gehäufte Teelöffel in den Topf. Die Körner, die nicht zum Boden absinken, also auf der Oberfläche schwimmen, keimen nicht mehr und können abgefischt werden. Drehen Sie die Herdplatte ziemlich stark auf. Als nächstes schneiden Sie das Gemüse in mundgerechte Stücke und geben es in den Topf. Wenn Sie möchten, können Sie klein geschnittenes Rindfleisch oder Huhn hinzugeben. Wenn das Wasser zu kochen beginnt, reduzieren Sie die Kochtemperatur, so dass das Wasser im Topf leicht siedet. Rühren Sie von Zeit zu Zeit den Inhalt um und regulieren Sie die Temperatur. Lassen Sie nun den Topf ca. zwei Stunden auf kleiner Flamme vor sich hinköcheln. Dann können Sie Ihren ersten Teller Eintopf genießen. Würzen Sie die Suppe mit Ursalz und Pfeffer und schneiden Sie die frischen Kräuter klein und träufeln sie über den Teller. Je nach Bedarf können sie nachwürzen. Salz und Gewürze sollten immer kurz vor dem Verzehr zugegeben werden, da diese sich während des Kochens abbauen, außerdem werden Getreidekörner nicht weich, wenn sie mit Salz gekocht werden. Nehmen Sie sich für das Essen Zeit und denken Sie währenddessen nicht an die Arbeit oder an Probleme. Wenn Sie die Mahlzeit zu einem feierlichen Ritual ausbauen, wird das Essen noch viel bekömmlicher.

Den Topf können Sie, nachdem dieser etwas ausgekühlt ist, in den Kühlschrank stellen. Immer, wenn Sie nun Hunger haben, nehmen Sie den Topf aus dem Kühlschrank und wärmen Sie etwas Eintopf auf. Somit haben Sie innerhalb von fünf Minuten eine warme energiereiche Mahlzeit. Sie werden feststellen, dass der Geschmack mit jedem Mal aufwärmen noch intensiver wird und damit bekömmlicher. Somit können Sie viel leichter auf Brotmahlzeiten verzichten.

Wenn Sie tagsüber nicht zuhause sind, wärmen Sie den Eintopf morgens auf, und füllen Sie die benötigte Menge in eine speziell für Eintöpfe ausgelegte Thermoskanne. Die gibt es überall im Handel. Nun haben Sie Ihr Essen immer dabei, egal, ob Sie ins Büro gehen oder sich den ganzen Tag im Auto aufhalten. Irgendwann finden Sie Zeit für eine Pause. Wenn Sie Ihren Eintopf im Kühlschrank aufbewahren, hält er leicht eine Woche, obwohl Sie ihn täglich, manchmal sogar mehrmals, aufwärmen. Wenn er ihnen zu fest wird, dann geben sie einfach, vor dem nächsten aufwärmen, etwas Wasser hinzu. Auch mit Geschmack und Zutaten können Sie ständig variieren. Geben Sie zum Beispiel Tomaten und Zimt hinzu, haben Sie einen süßeren Geschmack. Kochen Sie allerdings Peperoni, Ingwer oder Paprika mit, dann wird Ihr Gericht Schärfe bekommen.



Wenn sie an einem Tag etwas mehr Zeit haben, können Sie sich zur Abwechslung Tagesgerichte nach Belieben zubereiten. Im Anschluss finden Sie einige anregende Rezepte. Der hohe Getreideanteil und die warme Nahrung wird Sie angenehm sättigen, Sie werden aus ihrer Mitte eine Wärme spüren die Ihnen gut tut und Sie beruhigt. Wenn Sie sich einige Wochen so ernähren, werden Sie merken, dass sich Ihre Gelüste nach Süßem stark verringern. Die meisten Menschen können sich, wie schon erwähnt, mit dem Gedanken, in Zukunft nur noch wenig Brot zu essen, nur schwer anfreunden. Der Hauptgrund liegt darin, dass sie Sorge haben, nicht satt zu werden. Wir können Sie beruhigen: Durch das volle Getreide in nahezu jeder Mahlzeit werden Sie sich immer gut gesättigt fühlen.

Die Lösung

Wenn wir unser Ernährungsverhalten umstellen und die natürliche Ernährung wieder mehr in den Vordergrund stellen, hören wir damit auf, uns ständig weitere Schnittwunden zuzufügen. Sie erinnern sich daran? Wenn wir uns mit dem Messer in den Arm schneiden, wird unser genialer Körper die entstandene Wunde über einen gewissen Zeitraum reparieren. Nach drei Wochen ist nichts mehr zu sehen. Ganz so, als ob nie eine Wunde gewesen wäre. Die Stiftung Warentest hat vor kurzem eine ausführliche Lebensmitteluntersuchung durchgeführt. Dabei wurde festgestellt, dass in Schinken im Durchschnitt nur einem Prozent Schinken enthalten ist. Beim Lachsaufstrich fürs Brot ist ein Anteil von 0,2 Prozent Lachs enthalten. Handelsüblicher Wein hatte einen Anteil von 0,4 Prozent an Trauben. Fast jedes Brot, das Sie heute kaufen, besteht aus einer Fertigbackmischung, die der Bäcker im Großhandel einkauft. Deshalb ist der Ursprung von fast allen Brotsorten auf zwei bis drei Hersteller zurückzuführen, die Chemielaboren ähneln. Diese Aufzählung ließe sich nun endlos fortführen für alle Produktsorten. Vielleicht stellen Sie sich nun die Frage, wenn im Schinken nur ein Prozent Schinken und im Lachsaufstrich 0,2 Prozent Lachs enthalten sind, was zum Teufel ist da sonst drin?

Nahrungsmittel werden heutzutage häufig so hergestellt, dass Fooddesigner mit ihren Auftraggebern das Endprodukt definieren. Bleiben wir zum besseren Verdeutlichen beim Lachsaufstrich. Zu Beginn wird der Geschmack genau festgelegt, soll dieser würziger, süßer oder herber sein. Danach wird die Konsistenz bestimmt, Cremiger, weicher oder fester und letztendlich ist auch die Farbe wichtig. Dabei spielt die Psychologie beim Käuferverhalten die größte Rolle. Danach bauen die Foodspezialisten, natürlich Chemiker, mit Aromastoffen den gewünschten Geschmack nach. Aromastoffe werden aus Erdöl gewonnen. Über 100 verschiedene Bausteine aus dem Grundbaustein Erdöl werden dabei so lange zusammengesetzt, bis der gewünschte Geschmack erreicht ist. Den 0,2 Prozent Lachs und den Aromastoffen wird ein Füllstoff zugefügt. Das sind oftmals Sägespäne, Lebensmittelabfälle, billige Fette oder Holzschnitzel. Zu guter Letzt werden Farbstoff, Bindemittel und Konservierungsstoffe beigemischt und das Produkt ist in einer ansprechenden Verpackung verkaufsfertig. Das Prinzip der Herstellung gilt für alle Lebensmittelarten. Ob Brotaufstriche, Süßwaren, Joghurt oder Wurstsorten. Getarnt ist dies durch die Verpackungsaufschrift: aus „natürlichem Aroma“.

Die Herstellung von Lebensmitteln auf diese Art hat natürlich einen enormen Vorteil. Die Ware kann sensationell günstig angeboten werden. Jetzt ist es möglich, 150 Gramm Aufschnitt für 59 Cent oder eine Flasche Merlot für 1,29 Euro zu verkaufen. Auch der Vertrieb ist praktisch. Auf diese Art und Weise ist sichergestellt, dass in 2000 Niederlassungen jeden Tag Millionen Teile von der gleichen Ware mit dem gleichen Geschmack



verkauft werden können. Was mit natürlichen Produkten logistisch schon gar nicht möglich wäre. Der Profit für die Hersteller ist groß. Bei 5 bis 10 Cent Herstellungskosten ist die Gewinnspanne nicht schlecht, damit lässt es sich leben. Nicht umsonst weisen die Lebensmittelketten phantastische Umsatzrenditen aus (Die Gebrüder Albrecht von Aldi sind die zwei reichsten und Herr Schwarz von Lidl ist der drittreichste Deutsche) und verfügen über eine gigantische Werbepower. Der Verbraucher freut sich. Doch seine Gesundheit leidet auf Dauer enormen Schaden. Denn im Prinzip konsumiert der Käufer Erdöl. Im Interesse Ihrer Gesundheit und der Reduktion Ihres Übergewicht müssen Sie verstehen, dass alle Nahrungsmittel in anorganische und organische Lebensmittel unterschieden werden.

Anorganisch bedeutet, Lebensmittel in chemischer Herstellung, nicht lebend, sondern künstlich geschaffen (Erdöl). Das Problem ist nur, der menschliche Körper kann diese Form der Nahrung nicht verwerten. Anorganische Lebensmittel sind ihm fremd und deshalb kann er daraus keine Energie gewinnen und verstoffwechseln. Für den Körper handelt es sich um Fremdstoffe, die, damit sie ihm nicht schaden, neutralisiert werden müssen. Das macht der Organismus des Menschen, in dem er Schleim bildet und den unnatürlichen Stoff umgibt und abkapselt. Danach wird der neutralisierte Stoff, der im Volksmund Schlacke genannt wird, im Bindegewebe abgelagert. Sichtbar ist dies durch Cellulite, lockeres Bindegewebe oder bei Männern am Bauch.

Manchmal bilden diese eingelagerten Fremdstoffe bis zu 50 Prozent des Körpergewichts. Kein Wunder, dass da das Abnehmen schwer fällt wenn der größte Teil des ungeliebten Übergewichts im Körper eingelagerte Gifte enthält. Die interessieren sich nicht dafür, dass wir seit einiger Zeit weniger essen. Damit verfestigen sich diese nur noch mehr.

Organische Lebensmittel hingegen sind lebende Nahrung. Diese wurden von der Natur geschaffen unter Einwirkung von Licht, Luft und Erde. Sie verfügen über die Information Leben. Nur die allein kann der Körper zur Energiegewinnung nutzen. Während der letzten 10000 Jahre waren natürliche Produkte aus der Region die einzige Energiequelle für den Menschen. Erst seit 30 bis 40 Jahren wechselt die Nahrung von organisch (lebend) zu anorganisch (künstlich). Wäre das Wunderwerk Mensch nicht so genial und hätte es nicht die Fähigkeit, Fremdstoffe kompensieren zu können, würde es die Industrienationen schon nicht mehr geben.

Trotzdem geht diese Entwicklung nicht spurlos an der Gesundheit vorbei. Die Zivilisationskrankheiten wachsen jährlich im zweistelligen Bereich. Aktivität und Lebensfreude der Menschen lässt nach. So haben Untersuchungen ergeben, dass allein bei den 12 bis 16 jährigen Kindern in den letzten 5 Jahren die körperliche Leistungsfähigkeit um 40 Prozent zurückging.

Indem heute viele Menschen zu 90 Prozent anorganische Lebensmittel essen, fügen sie sich ständig Wunden zu, die der Körper trotz großer Anstrengung nicht in demselben Tempo reparieren kann. Gesundheitliche Probleme und Übergewicht sind der Preis. Der einzige Ausweg besteht darin aufzuhören, sich Wunden zuzufügen, also das Konsumieren von anorganischen Lebensmitteln drastisch zu reduzieren oder, besser noch, ganz einzustellen.







Meine Fragen an den Metabolic Coach



A series of 20 horizontal lines are spaced evenly down the page, providing a template for writing. The lines are parallel and extend across most of the page's width.

Gesundheit und Glück heißt,
von Erschöpfung und Krankheit frei zu sein.
Guten Appetit zu haben, ein gutes Gedächtnis,
guten Humor und Genauigkeit im Denken und Handeln.
Eine starke Überlebensfähigkeit
Über Krankheiten und Ängste aufzuweisen.
Ein frohes langes Leben und große spirituelle
Abenteuer zu erleben.

Paul Twitchell