

# Zucker – der Prügelknabe der Ernährungsmedizin?

Zucker ist ungesund. Das ist das Dogma der modernen Ernährungswissenschaft.

Kennst du das auch, dass du dir vornimmst, keinen Zucker zu essen und auf Süßigkeiten zu verzichten, aber dann deine unbändige Lust auf Süßes alle guten Vorsätze zunichte macht?

Raffinierten Zucker zu meiden, kann echt hart sein. Kein Wunder, denn: **Zucker (egal ob Saccharose, Glukose, Fruktose) hat ein höheres Suchtpotenzial als Kokain!**

Ratten bevorzugen Zucker gegenüber Kokain. Dies hat man anhand einer Studie festgestellt!

Zucker lässt die **fettaufbauenden Hormone in die Höhe schnellen** (Insulin, Grehlin) und fördert nicht nur Fettansatz, sondern belastet auch die Leber (**Fettleber**), schadet den Gefäßen, den Nieren, Augen, führt zu erhöhtem Cholesterin und anderen Blutfetten und trägt zur Entstehung des gefährlichen hormonaktiven **visceralen Fett** bei, das zwischen den Organen sitzt.

Zuviel Zucker ist grundsätzlich ungesund. Das ist leider Fakt. Davon wegzukommen lohnt sich!

Die erste Stufe des „**Zuckerentwöhnungsprogramms**“ ist es, **Zucker durch gesunde, süße Alternativen zu ersetzen.**

Für die emotionale Suchtkomponente gibt es Hilfe aus dem Mentaltraining und der Hypnose und der Akupunktur etc., wovon ich in einem anderen Blogartikel erzähle.

Wenn du nun keinen Zucker essen sollst, aber die gängigen künstlichen Süßstoffe hochumstritten sind, womit darfst du dann süßen?

Einige Süßungsmittel, die in der Natur vorkommen, haben weniger schädliche Nebenwirkungen.

Hier ist ein kleiner Leitfaden:

### **Was sind ungünstige Zuckerarten?**

- Saccharose (Haushaltszucker),
- Fruktose (Fruchtzucker),
- Glukose (Traubenzucker, Dextrose)

### **Was ist mit den s.g. natürlichen Süßungsmitteln?**

Brauner Zucker, Rohrohrzucker, Zuckerrohr- und Zuckerrübenmelasse, Reissirup, Apfeldicksaft, Kokosblütenzucker, Fruktose, Agavensirup, Ahornsirup, Honig, Trockenfrüchte wie Datteln oder getrocknete Zwetschken/Pflaumen, Marillen/Aprikosen, Rosinen...

All diesen Süßungsmitteln ist gemeinsam, dass sie zwar **natürliche Zuckerquellen** sind, die mit wesentlich **mehr Nährstoffen** glänzen als unser Haushaltszucker, **chemisch** gesehen sind sie aber **nicht viel besser als reine Glukose oder Fruktose** und somit auch Saccharose (Haushaltszucker besteht aus Glukose und Fruktose).

Im Körper richten sie leider denselben Schaden an wie Haushaltszucker:

1) Jeder **Glukoseüberschuss**, der nicht durch Körperfunktionen und Muskelaktivität verbraucht wird oder **als Glykogen in der Leber** gespeichert werden kann, wird sofort **in Fett umgewandelt**.

### **Die gute Nachricht, wenn du sportlich aktiv bist:**

Du darfst dir definitiv mehr Kohlenhydrate leisten als ein Couch-Potatoe.

2) Alle genannten **Zuckerarten**, außer Fruktose, **erhöhen den**

## **Blutzuckerspiegel und somit Insulin und Leptin.**

Insulin und Leptin sind im Endeffekt fettaufbauende Hormone.

3) Je mehr Fruktose, desto schädlicher für **Leber, Cholesterinspiegel** und Darm:

**Fruktose führt zwar nicht zur Insulinausschüttung, hat aber auf die Leber eine verheerende Wirkung.**

Mit kleinen Mengen Fruktose wird die Leber gut fertig, indem sie daraus Glykogen baut, das als Kohlenhydrat-Speicher in der Leber gelagert wird.

Muss diese aber mehr Fruktose verstoffwechseln, als die Glykogenspeicher fassen können, macht sie Fett daraus. Das sieht man dann im Bauch-Ultraschall als s.g. Steatosis Hepatis, die **Fettleber**.

Das führt letztendlich zu einer **Störung im Cholesterinstoffwechsel**, sodass die ungünstigen Blutfette ansteigen.

Glukose und Fruktose, also auch die Kombination, der Haushaltszucker, sind ein gefundenes Fressen für die **ungünstigen Darmbakterien und Darpilze wie Candida** und fördern somit Darmentzündung und das s.g. „**Leaky-Gut-Syndrom**“, den löchrigen Darm. Einige Ärzte haben sich um diese neue Erkenntnis besonders verdient gemacht und neueste Studien geben ihnen recht:

Daraus entstand die Atkins-Diät, die Paleo-Ernährung, No-Carb- und Low-Carb-Ernährung. Dr. Atkins, Dr. Hayman, Dr. Lustig und J.J. Virgin aus den USA, Dr. Pape oder Dr. Coy mit seiner ketogenen Anti-Krebs-Ernährung aber auch DDr. J. Huber aus Wien unterstützen die Low-Carb-Ernährung.

„**Eine Kalorie ist nicht eine Kalorie.**“ (Dr. Lustig)

„**Eat Fat and Get Thin!**“ (Iss Fett und werde schlank!“, Dr.

Hayman)

„**Die Cholesterin-Lüge**“, die fälschlicherweise Fett in der Nahrung statt das Übermaß an Kohlenhydraten für erhöhte Blutfette verantwortlich macht,

„**Protein und Fett statt Zucker und Brot.**“ sind das Motto.

### **Aber Achtung:**

Vergiss nicht, dass dennoch **2/3 der täglichen Nahrung aus kohlenhydratarmem Gemüse bestehen sollte**, sonst birgt auch das Low-Carb-Konzept gesundheitliche Gefahren.

Wenn das viele Fett und Protein kein Gegengewicht durch basisches blättriges und wässriges Gemüse bekommen, können sie ebenso **Arteriosklerose und Darmflorastörungen** verursachen und dein Körper **übersäuert** hoffnungslos!

### **Fazit:**

1. Natürliche Süßungsmittel sollten nur in kleinen Mengen genossen werden und möglichst wenig Fruktose enthalten.

2. Was den Fruktosegehalt betrifft, sind Datteln und Kokosblütenzucker besser als Agavensirup und Honig.

Hast du schon gesunde Süßungsmittel als Zuckeralternative versucht?

**Stevia, Birkenzucker, Erythritol, Lakanto (Monk Fruit)** sind gute Alternativen, die gar keine Glukose, Fruktose oder Saccharose enthalten! Wenn du komplett ohne Zucker auskommen möchtest, sind diese Süßungsmittel perfekt geeignet.

Davon mehr in einem anderen Blogartikel.

3. Naschen, Pizza, Nudeln und Brot sind umso unproblematischer,

- je gesünder du bist
- je mehr Sport du machst

- je höher der Gemüseanteil in deiner Ernährung ist.

Quelle:

Studie, Ratten bevorzugen Zucker gegenüber Kokain.  
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2235907/>

---

# Der geheime Trick, der fast alle Ernährungsünden verzeiht!

Willst du wissen, wann du Ernährungsünden gefahrloser begehen darfst?

1. Egal, wie gut es die derzeit gehypten „gesunden“ Ernährungsformen meinen, ob

- Low- Carb-Ernährung oder
- der komplette Verzicht auf Kohlenhydrate, wie es bei der No-Carb-Form der Atkins -Diät der Fall ist, oder
- Paleo-Ernährung, bei all denen die Kohlenhydrate durch Proteine und Fett ersetzt werden,
- Metabolic Balancing oder
- die normale westliche Mischkost,

**sie alle führen zu gesundheitlichen Problemen, wenn ein allesentscheidender Faktor fehlt...Gemüse!**

**Das Geheimnis ist: die Gemüsemenge macht den Unterschied!**

2. **Zucker und Auszugsmehlprodukte** sind schnell verfügbare und einfache Kohlenhydrate, die den **Blutzucker und den**

**Cholesterinspiegel in die Höhe treiben, Insulin- und Leptinresistenz züchten, Leber und Darm schädigen und dick machen.**

Jeder weiß, Zucker und Weißmehl sind ungesund.

Aber was, wenn dein innerer Schweinehund stärker als die guten Vorsätze ist oder du sogar **zucker- oder esssüchtig** bist?

Dann habe ich eine gute Nachricht:

**Wenn du es schaffst, täglich die besagten Gemüsemengen zu essen, dann wird dir dein Körper so manche „Ernährungssünde“ vergeben!**

Auch hier heißt der Geheimtipp Gemüse!

Gemüse

- liefert dem Körper wertvolle **Basen**.
- liefert dem Darm **Ballaststoffe**, die dessen **Tätigkeit anregen** und die
- **Schadstoffe** aus der Nahrung binden.
- liefert **Antioxidantien**, die die **gefährlichen freien Radikale** in Blut und Gewebe abfangen.
- enthält **Vitaminhilfsstoffe**, die dafür sorgen, dass bestimmte Vitamine, nachdem sie den freien Radikalen ein Elektron geschenkt haben, **regeneriert** werden und nicht selber zu freien Radikalen werden.
- versorgt den Körper mit **Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen**
- enthält **Chlorophyll**, ein 1A-Krebsschutzmittel, das auch schlechte Gerüche bindet.
- enthält heilende und antibakterielle, antivirale und antifungale **ätherische Öle**, die **Erreger abtöten**.
- Diese ätherischen Öle wirken auch anregend auf die **Verdauungssäfte**.
- **macht satt** und hat **kaum Kalorien**, weshalb du, auch wenn du abnehmen willst, fast unbegrenzt davon essen darfst.
- An stärkearmem Gemüse kannst du dich praktisch nicht

überessen.

- Wenn dein **Magen schon mit Gemüse angefüllt** ist, wirst du für das Süße im Anschluss meist ohnehin nur begrenzt Platz haben.

**Durch all diese guten Eigenschaften, ist Gemüse in der Lage, Ernährungsfehler auszugleichen.**

**Und was ist mit Obst?**

Obst wird genauso **basisch** verstoffwechselt wie Gemüse, auch wenn es sauer schmeckt, wie die Zitrone z.B.

Obst kann mit Gemüse punkto gesundheitsförderlichen Inhaltsstoffen gut mithalten.

Besonders die Zitrone, der Apfel, die Zwetschke und das Beerenobst schützen z.B. vor Krebswachstum.

**Aber Achtung!**

Obst sollte mit 2 Portionen pro Tag begrenzt bleiben, wenn du abnehmen willst oder dein Stoffwechsel gestört ist, sonst nimmst du **zuviel Fruktose** zu dir.

Ein Übermaß an Fruktose ist ungünstig für die Darmflora und verursacht eine Fettleber (Steatosis hepatis).

1 Portion entspricht 1 Doppelhandvoll.

**Wieviel Gemüse soll ich essen?**

**Gemüsemenge:**

Ideal wäre:

- stärkearmes, blättriges und wässriges **Gemüse zu jeder Mahlzeit dazuzuessen.**

- **5-10 Portionen pro Tag** gegartes und/oder rohes Gemüse u. **Kräuter**

bzw. mind. **2 Portionen pro Mahlzeit.**

1 Portion entspricht **1 Doppelhandvoll** rohen Gemüses bzw. einer **1/2 Handvoll** gegarten Gemüses.

oder anders ausgedrückt:

**2/3 jeder Mahlzeit bzw. jedes Tellers** sollte aus Gemüse bestehen,  
mögl. viel Rohkostanteil, soviel wie verträglich, der Rest gegart.

Dann hättest du automatisch das richtige Verhältnis von Gemüse und den restlichen Nahrungsmitteln.

(**Mit gesunden Fetten brauchst du nicht zu sparen**, lass aber die ungesunden möglichst ganz weg.)

**Achtung!**

**Viel Gemüse ist gesund, aber nur, solange du es auch gut verdauen kannst.**

Ist dein **Darm geschädigt**, dann musst du selber austesten, wie groß der Anteil an Rohkost sein darf, ohne, dass du Blähungen, Durchfall, Magen- oder Bauchschmerzen bekommst.

Beginne in diesem Fall mit der Menge einer Salatgarnitur aus ein paar Blättern von Ruccola, Feldsalat, Kräutern mit  $\frac{1}{4}$  geraffelten Karotte und 3 Cherrytomaten und **steigere deinen Rohkostanteil täglich**, bis du bei der Menge von 2/3 deines Tellers angelangt bist.

**Was ist der Schlüssel, den schon die Ärzte in der Antike kannten, der Rohkost sowie alles, was wir essen, um ein Vielfaches besser verdaulich macht?**

Es ist das **gründliche Kauen!**

Nicht umsonst heißt es: „**Gut gekaut ist halb verdaut.**“

**Smoothies**, übrigens, **nehmen das gute Kauen vorweg**, sodass die stark zerkleinerten Faserstoffe bestens aufgeschlüsselt werden können, da die kleinen Teilchen die Verdauungsenzyme optimal an sich ran lassen.

Wäre denn dann nicht das **Entsaften** noch besser?

Nein, **bei den Säften geht die wertvolle Pulpe**, die Obst- und



Gemüsefaserstoffe, die beim Entsaften übrig bleiben, **verloren**. Gerade die Faser- und Ballaststoffe sind es, die mindestens ebenso gesundheitlich wertvoll sind wie die gelösten Nährstoffe im Saft.

### **Was heißt das für die Praxis?**

#### **Frühstück:**

1. Eieromelette mit 1 Doppelhandvoll Gemüse mitgebraten und als Rohkostbeilage zum Knabbern oder als Salat angemacht. B. Paprika, Tomaten, Pilze, Frühlingszwiebel, Ruccola, Petersilie, Basilikum, Feldsalat
2. Flockenbrei (ev. glutenfrei und mit Milchersatz) mit 1 Handvoll Obst
3. Green Smoothie mit 1 Doppelhandvoll blättrigem Gemüse und Kräutern

#### **Du magst kein Gemüse zum Frühstück?**

Dann iss eine Portion Obst zum Frühstücksbrot oder -brei und hol dir die Gemüsemenge in Form von einem Green Smoothie. Das grüne Smoothie sagt schon im Namen, dass es hauptsächlich aus blättrigem Gemüse und Kräutern bestehen sollte. Eine Handvoll Obst und das Süßen mit Stevia z.B. macht es geschmacklich rund und gut.

Wenn du mehr wissen willst, wie du dein Smoothie zur Nährstoffbombe machen kannst, klick auf diesen Link:

**Hier geht´ zu Grünen Smoothie-Rezept**

**Du magst auch kein Green Smoothie?**

Dann bleib eben bei der Portion Obst zum Frühstücksbrot oder Flockenbrei.

**Du hast keine Möglichkeit zu kochen oder musst in der Kantine essen?**

Die meisten Werksküchen haben ein Salatbuffet. In vielen Gaststätten ist allerdings die Qualität des Gemüses nicht immer die beste.



**Wenn du dir unter Tags nicht ausreichend hochwertiges Gemüse organisieren kannst, dann nimm es doch einfach mit!**

Du kannst es schon am Vorabend waschen, ev. schneiden und in einem verschließbaren Behälter essfertig transportieren. Mit Paprika, frischen Kräutern, Chinakohl, Ruccola, Feldsalat, Fenchel, Stangensellerie, Radieschen, Karotten, Sprossen, Tomaten, etc. ist die Auswahl nicht zu klein.

**Mittagessen:**

2/3 der Mahlzeit sollte aus stärkearmem, blättrigen und

wässrigem Gemüse bestehen. Stell dir vor, du würdest deinen Teller zu 2/3 mit Gemüse befüllen und auf den verbleibenden Teil kämen Proteine (Fleisch, Fisch, Eier, Hülsenfrüchte, Tempeh, Lupino etc.) und gesunde, komplexe Kohlenhydrate wie stärkehaltiges Gemüse, Yams, Rüben, Kürbis, (Süß)kartoffel, Reis, Hirse, Amaranth, Quinoa, Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide, etc.

Das wäre der anzustrebende Gemüseanteil.

Ideal wäre ein möglichst großer Anteil an Rohkost,

- z.B. als Salat angemacht

und der Rest als gegartes Gemüse,

- gebraten in Kokosöl als Wokgemüse oder
- gedünstet oder
- als Gemüsesuppe oder
- im Dampfgarer gedämpft.

Wenn du es verträgst, kannst du dein Gemüse natürlich auch nur als Rohkostsalat essen. Je empfindlicher dein Magen und dein Darm sind, desto mehr wirst du das Verhältnis zugunsten des gegarten Gemüses verschieben und langsam steigern. Du wirst selber am besten spüren, was dir gut tut.

Und noch etwas:

Entscheide dich, wenn möglich, für **saisonales, regionales und vor allem biologisches Obst und Gemüse**. (Mit der krebsvorbeugenden Zitrone, allerdings, wird man sich in Punkto regional auf jeden Fall schwer tun...;) )

### **Abendessen:**

Hier gilt das gleiche wie zu Mittag.

Aber Achtung:

Da die Verdauungskraft gegen Abend immer schlechter wird, vertragen Magen- und Darmempfindliche Rohkost abends nicht optimal.

Teste aus, wieviel du verträgst und steigere langsam deinen Rohkostanteil.

Ausnahme:

- Avocado (ist eigentlich eine Steinfrucht, also ein Obst),
- Tomaten (sind eigentlich Beeren) und
- zarte Blätter wie Ruccola, Feldsalat und
- alle Kräuter

sind als Rohkost praktisch immer gut verträglich.

Hier geht es bei meinen Empfehlungen nur um den Vergleich roh – gegart.

Ob du eine Nahrungsmittelunverträglichkeit oder Histaminintoleranz hast und daher das eine oder andere genannte Lebensmittel meiden solltest, steht auf einem ganz anderen Blatt.

Mehr darüber in einem der nächsten Blogartikel.

---

# **Hanfprotein – Die Nährstoffbombe**

Hanfprotein ist so wertvoll, dass sich ein Mensch viele Monate lang ausschließlich von Hanfprotein ernähren könnte, ohne auch nur die geringsten Nährstoffmängel aufzuweisen. Das liegt nicht nur am vollständigen und für den Menschen so optimalen Aminosäureprofil des Hanfproteins, sondern auch an seinem idealen Fettsäuremuster sowie seinen hohen Mineralstoff- und

Vitamingehalten. Hanfprotein kann in Form von Hanfsamen geknabbert werden, es macht sich aber auch hervorragend als Pulverform in Shakes gemixt oder auch in Brotrezepten mit eingerührt.

## **Hanfprotein – Der König der pflanzlichen Proteine**

Hanfsamen bestehen zu rund 20 bis 25 Prozent aus Protein. Hanfprotein enthält alle für den Menschen essentiellen Aminosäuren, die der menschliche Körper nicht selbst aufbauen kann und die er deshalb mit der Nahrung zu sich nehmen muss. Hanfprotein ist überdies reich an verzweigtkettigen Aminosäuren (BCAA), die besonders für den Muskelaufbau oder die Muskelreparatur nötig sind. Zusätzlich glänzt Hanfprotein mit besonders hohen Werten der Aminosäure L-Arginin, die man mit energie- und potenzsteigernden Effekten in Zusammenhang bringt.

## **Hanfprotein – ein fast vollkommenes Protein für den Menschen**

Die hohe Bioverfügbarkeit des Hanfproteins ist in der Welt der pflanzlichen Proteine nahezu einzigartig. Hanfprotein besteht aus zwei Proteintypen: Zu etwa 65 Prozent aus Globulin Edestin und zu 35 Prozent aus Albumin. Das Albumin im Hanfprotein ist ein äußerst hochwertiges Protein, das dem im Hühnereiweiß sehr ähnelt, hier aber natürlich pflanzlichen Ursprungs ist. Albumin ist leicht verdaulich und wirkt gegen freie Radikale. Hanfprotein ist frei von Trypsin Inhibitoren, die die Proteinverdauung durch das pankreatische Verdauungsenzym Trypsin im Darm blockieren würden. Hanf enthält nicht so viel Eiweiß wie beispielsweise die Sojabohne. Da Hanf jedoch frei von Trypsin Inhibitoren ist (die in der Sojabohne enthalten sind), ist Hanfprotein dem Sojaprotein weit überlegen und darf gerne als König der pflanzlichen Proteine bezeichnet werden.

## **Hanfprotein – Ohne Verdauungsbeschwerden**

Hanfprotein ist außerdem frei von Oligosacchariden, die ebenfalls im Sojaprotein sowie in vielen anderen Eiweißpräparaten vorkommen bzw. extra diesen beigefügt werden. Oligosaccharide gehören zu den Kohlenhydraten. Es gibt verschiedene Varianten davon. Manche gelten als Präbiotika (mit anderen Worten als Nahrung für die Darmflora), was zwar zunächst positiv klingt. Doch können sie bei empfindlichen Menschen zu unangenehmer Gasansammlung und Blähungen führen. Menschen mit Fruktoseintoleranz sollten in jedem Fall Proteine mit Oligosacchariden meiden. Bei Hanfprotein ist eine solche blähende oder gar durchfallauslösende Wirkung nicht zu befürchten, da Hanfprotein keine Oligosaccharide enthält.

## **Hanfprotein für gesunden Muskelaufbau**

Isolierte Proteinprodukte wie beispielsweise das in Sportlerkreisen häufig verwendete Molkenprotein (Whey Protein) gelten als hochwertige Eiweißquellen. Doch haben auch sie Nachteile, wenn Molkepulver in großen Mengen verzehrt und wenn nicht Faserstoffe aus Obst und Gemüse dazugegessen werden. Hanfprotein enthält von Natur aus diese Faserstoffe.

## **Hanfprotein mit optimalem Fettsäuremuster**

Hanfsamen enthalten neben dem Hanfprotein etwa 11 Gramm Hanföl pro 100 Gramm Hanfprotein. Hanföl enthält die essentiellen Omega-3 und Omega-6-Fettsäuren im für den Menschen optimalen Verhältnis von 1:3. Die heute übliche Ernährung weist hingegen ein Verhältnis von bis zu 1:50 oder höher auf, was einen deutlichen Omega-6-Überschuss bedeutet. Ein derart ungünstiges Fettsäureverhältnis kann chronische Entzündungsprozesse fördern.

## **Hanfprotein schützt Ihr Gehirn**

Ein optimales Fettsäuremuster senkt die ungünstigen Cholesterinfraktionen und hat gehirnschützende Effekte und hemmt die Entwicklung von Alzheimer-Demenz. Hanfprotein ist reich an Zink, Eisen und Magnesium. Hanfprotein stellt auch eine wertvolle Ballaststoffquelle dar, da es zu etwa 18 Prozent aus Ballaststoffen besteht und auf diese Weise den Darm pflegt und die Verdauung unterstützt.

**Wenn Sie also auf der Suche nach einem rein pflanzlichen Protein sind, von hoher Eiweiß-Wertigkeit und gut verdaulich ist, und Sie dabei mit Mineralstoffen, Spurenelementen, Ballaststoffen und nicht zuletzt mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren versorgt, dann wäre Hanfprotein für Sie die passende Lösung.**

---

# 4 Süßungsmittel, die gesund sind

Sogenannte natürliche Süßungsmittel glänzen zwar mit mehr Nährstoffen als raffinierter Zucker, enthalten aber genauso Glucose und oft noch viel mehr Fruktose als Haushaltszucker.

Brauner Zucker, Rohrohrzucker, Zuckerrohr- und Zuckerrübenmelasse, Reissirup, Apfeldicksaft, Kokosblütenzucker, Fruktose, Agavensirup, Ahornsirup, Honig, Trockenfrüchte wie Datteln oder getrocknete Zwetschken/Pflaumen, Marillen/Aprikosen, Rosinen ... sie alle werden allgemein als „natürliche Süßungsmittel“ bezeichnet.

Diesen Süßungsmitteln ist gemeinsam, dass sie natürliche Zuckerquellen sind, die mit wesentlich mehr Nährstoffen glänzen als unser Haushaltszucker.

Chemisch gesehen sind sie aber nicht viel besser als reine Glucose oder Fruktose und somit auch Saccharose (Haushaltszucker besteht aus Glucose und Fruktose).

Im Körper richten sie also denselben Schaden an:

1) Jeder **Glucoseüberschuss**, der nicht durch Körperfunktionen und Muskelaktivität verbraucht wird oder **als Glycogen in der Leber** gespeichert werden kann, wird sofort **in Fett umgewandelt**.

2) Alle genannten Zuckerarten, außer Fruktose, erhöhen den Blutzuckerspiegel und somit das Insulin.

3) Nr 2 lässt Fruktose nur scheinbar besser dastehen, was ihr jahrzehntelang den Ruf der idealen Diabetikersüße eingebracht hat.

Aber: Fruktose wird in der Leber abgebaut.

Ein Übermaß lässt diese verfetten (Fettleber) und wirkt sich



schädlich auf Cholesterinspiegel und Darmflora aus.

### **Fazit:**

Natürliche Süßungsmittel sollten nur in kleinen Mengen genossen werden und möglichst wenig Fruktose enthalten.

Zum Beispiel sind Datteln und Kokosblütenzucker besser als Agavensirup und Honig (Ausnahme: der Methylglyoxal-hältige Manuka-Honig, aber auch hier nicht mehr als 1-2 Teelöffel pro Tag!).

Bei einer Low Carb Ernährung müssen sie aber alle zu den Kohlenhydraten gerechnet werden.

### **Was sind gesunde Süßungsmittel?**

Die Natur bietet einige süß schmeckende Pflanzen, die wenig Fruktose enthalten, kalorienarm sind und oft eine vielfache Süßkraft von Haushaltszucker haben.

#### **1) Stevia**

Stevia erfreut sich seit der Wiedezulassung als Nahrungsmittel zunehmender Beliebtheit.

Ausgangssubstanz ist die Stevia rebaudiana Staude.

Sie wird seit Jahrhunderten als Süßungsmittel und Heilkraut in Südamerika angebaut.

Da die grünen Blätter reizende Substanzen enthalten, war Stevia einige Jahre lang als Nahrungsmittel verboten.

Unbedenklich sind allerdings die Steviolglycoside und Rebaudioside, die als Extrakt in Tabletten- und Pulverform in jedem Supermarkt erhältlich sind.

Reines Steviaextrakt ist ca. **300mal süßer als Haushaltszucker**. Nachteil ist der für manche Menschen wahrnehmbare lakritzartige, bittere Nachgeschmack und die fehlende Zuckermasse, sodass Backrezepte umgerechnet und angepasst werden müssen.

Aus diesen Gründen wird **Steviapulver mit Erythritol gemischt**.

Diese Kreation (**Erylite**) hat keinen störenden Nachgeschmack mehr und wird 1:1 wie Zucker verwendet.

Stevia kann helfen, hohen Blutdruck und Blutzucker zu senken:

Wissenschaftliche Arbeiten zeigen, dass Stevia im Tierversuch die Sensitivität auf Insulin verbessern, peroxidiertes LDL-Cholesterin („das böse Cholesterin“) senken und arteriosklerotische Plaques (Verkalkungen) in den Gefäßen auflösen kann.

## **Stevia**

- flüssig als Tropfen
- **Anwendung:** optimal für kalte Getränke, Salatdressing, Suppen, Soßen, Smoothies, Joghurt, Palatschinken (Pfannkuchen)
- **Stevia kann auch zum Backen verwendet werden:** allerdings ist Lakanto dafür noch besser geeignet

## **2) Lakanto**

Lakanto ist ein einzigartiges, komplett natürliches Süßungsmittel ohne Kalorien und glykämischer Last, mit dem Geschmack von natürlichem Zucker und ohne bitterem Nachgeschmack.

Weil Lakanto natürlichem Zucker so ähnlich ist, ist es einfach zu dosieren und eins zu eins beim Kochen, Backen und bei Getränkerezepten zu ersetzen.

Lakanto nimmt selbst bei hoher Hitze und Luftfeuchtigkeit keine Feuchtigkeit auf, verhärtet mit dem Alter nicht und kann daher problemlos gelagert werden.

Lakanto ist der perfekte Süßstoff für alle, die auf ihren Blutzucker- und Insulinspiegel achten müssen, Gewicht abnehmen oder Gesundheit und Wohlbefinden erhöhen wollen. Lakanto wird aus Mönchsfruchtextrakt und Erythritol hergestellt, ist kosher, vegan und nicht gentechnisch verändert.

## **Die Lakanto Historie**

Die Mönchsfrucht wird seit Jahrhunderten in der traditionellen östlichen Kräuterheilkunde verwendet, um das Chi und das Wohlbefinden zu steigern und hat daher den Spitznamen "die unsterbliche Frucht" verdient.

## **Lakanto mahlen**

Für bestimmte Rezepte ist es sinnvoll, Lakanto in einer Gewürz- oder Kaffeemühle zu feinem Pulver zu mahlen. Das puderzuckerähnliche Ergebnis löst sich besser auf und verhindert das Durchschmecken der Kristalle.

Welche Vorteile hat Lakanto?

- keine Kalorien
- hervorragender Geschmack von rohem Zucker
- komplett natürlich
- vegan
- keine künstlichen Geschmacksstoffe
- 1:1 Verhältnis zu Zucker
- keine Auswirkungen auf den Blutzuckerspiegel
- kein Einfluss auf den Insulinspiegel
  
- komplett frei von Zucker
- keine glykämische Last
- kein bitterer oder chemischer Nachgeschmack
- nicht gentechnisch verändert
- kosher
- keine Zusatzstoffe
- ändern von Rezepten nicht notwendig

**Ich persönlich halte Lakanto und Stevia für die besten natürlichen Süßungsmittel, da sie in keiner Weise schaden, sondern nur positive Effekte auf die Gesundheit haben.**

**Wo kann ich Lakanto kaufen?**

Leider verschickt die amerikanische Firma, die Lakanto

vertreibt, nicht nach Europa, sodass es derzeit nur möglich ist, als USA-Reisende/-Reisender Haushaltsmengen im Gepäck selbst zu importieren.

### Lakanto:

- gut zum Süßen von kalten und warmen Getränken
- Lakanto sieht aus wie Zucker, schmeckt so süß wie Zucker und gibt dem Backgut den nötigen "Körper" den auch Zucker hat, damit das Rezept gelingt
- beim Anrühren von eher trockenen Teigen empfiehlt es sich, Lakanto vorab zu Puder zu zermahlen

### 3) Erythritol

Erythritol ist ebenso

- kalorienarm (0,24 kcal/g),
- erhöht weder den Blutzucker, Insulin noch die Blutfette
- hat 70% der Süßkraft von Haushaltszucker

Es ist ein Zuckeralkohol und kommt natürlicherweise in verschiedenen Früchten vor.

Kristallines Erythritol sieht aus wie weißer Zucker, süßt aber um ca. 1/3 weniger stark.

Es wird aus Mais mittels Fermentation hergestellt.

### Nachteile:

- hat einen leichten "Cooling-Effekt im Mund, ähnlich wie Pfefferminze
- Erythritol wird wie alle Zuckeralkohole im Darm aufgenommen und kann daher den Darmbakterien auch als Nahrung dienen

Dies führt im Dickdarm zu Gasbildung. Das ist vor allem bei Birkenzucker/Xylit der Fall.

Erythritol hingegen wird Großteils schon im Dünndarm resorbiert, wo normalerweise kaum Bakterien wohnen.

Somit macht Erythritol nur in großen Mengen Blähungen.

Wissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben, dass Erythritol gesundheitlich unbedenklich ist.

#### 4) **Xylit (Birkenzucker)**

- Zuckeralkohol mit ähnlicher Süßkraft wie Haushaltszucker
- 2,4 kcal/Gramm bzw. 2/3 der Kalorienanzahl von Zucker
- erhöht weder Blutzucker noch Insulin oder Blutfette
- kann sogar zur Zahngesundheit beitragen (wie auch Erythritol: Milieu wird im Mund zu Ungunsten der karieserzeugenden Bakterien verändert)

Darüber hinaus sollen sich Zuckeralkohole günstig auf Osteoporose auswirken, indem die Kollagenproduktion angeregt wird.

#### **Nachteil:**

- erzeugt leichter Blähungen als Erythritol oder Stevia

Achtung! Xylitol ist für Hunde sehr giftig!

Vielleicht tut es auch dir gut zu wissen, dass du nicht vollkommen deine Vorliebe für den süßen Geschmack aufgeben musst, der uns Menschen ja angeboren ist.

**DENN:** Zum Glück gibt es unschädliche Alternativen zu Haushaltszucker und Co.



### Lakanto bestellen

Hier geht's zum Webshop in den USA. Wird nicht nach Europa geliefert! Kann aber völlig legal als Eigenbedarf im Gepäck mitgebracht werden.

---

# Clean Eating

**Clean Eating = reines, sauberes Essen**

Clean Eating ist der neueste Trend aus den USA und beschreibt einfach nur eine Ernährungsphilosophie, der in erster Linie die Herkunft, Verarbeitung von Lebensmitteln wichtig ist.

Grundsätzlich deckt sich Clean Eating mit den Prinzipien einer

gesunden Ernährung mit naturbelassenen Nahrungsmitteln.

- Keine Geschmacksverstärker
- Keine künstlichen Farbstoffe
- Keine chemischen Zusatzstoffe („E-Nummern“)
- Nicht industriell verarbeitet
- „Raw food“, je nach Verträglichkeit möglichst viel Gemüse als Rohkost
- 2/3 jeder Mahlzeit aus Gemüse, möglichst viel davon als Rohkost
- Keinen Zuckerzusatz
- Keine Fertigprodukte
- Nichts Verpacktes
- Keine leeren KH: Zucker, Auszugsmehle
- Regionale, saisonale, biologische Nahrungsmittel
- Hülsenfrüchte
- gute Öle und Fette
- gründlich Kauen
- ausreichend Wasser trinken
- zumindest 1 „cleaner“ Tag pro Woche

---

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

Eigentlich funktionieren Diäten schon.

Für einen begrenzten Zeitraum.

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

Warum Diäten kurzfristig funktionieren:

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

Dies ist bei jeder Diät der Fall.

Diäten bergen jedoch Fallen:

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

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

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

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

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

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

Um 11 Uhr habe ich mein erstes Energie-Tief und ich kann die Mittagspause kaum erwarten.

Am Nachmittag geht das Ganze von vorne los.

Eveline beschreibt **das klassische Bild eines “Zuckerverbrenners”**.

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

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

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



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

### Was sind die typischen Zeichen von Zuckerverbrennern?

- nur wenige Stunden nach einer Mahlzeit meldet sich wieder ihr **Heißhunger**.
- Wenn sie hungrig sind, sind sie **reizbar, unruhig, schlecht konzentriert und zittrig**.
- Länger als 2 – 3 Stunden ohne Essen zu sein, ist für sie nur schwer auszuhalten.
- Sie leiden unter dem **Teufelskreis**: sie essen **schnell verfügbare Kohlenhydrate**, wie Zuckerhaltiges, Süßigkeiten, Brot, Obst, um den Heißhunger zu stoppen – der **Blutzucker** schnell in die Höhe – viel **Insulin** wird ausgeschüttet – der Blutzucker wird in die Zelle transportiert und der Blutzucker rasselt in den Keller – das bedeutet neuerliche Unterzuckerung und **wieder Heißhunger**
- Manche Zuckerverbrenner sind sehr schlank und können kaum an Gewicht zulegen.
- Wenn ein Übergewichtiger allerdings im Zuckerverbrennungsmodus ist, dann tut er sich mit dem Abnehmen sehr schwer und trägt **hartnäckiges Bauchfett** mit sich herum.
- Zuckerverbrenner sind das, wonach es klingt: sie verwenden in erster **Linie Glukose als Brennstoff zur Energiegewinnung und nicht Fett**.
- Das heißt die Fettdepots werden nicht angetastet. Warum auch, wenn ohnehin genug Kohlenhydrate gegessen werden?

### Was ist ein Fettverbrenner?

- Fettverbrenner verwenden in erster Linie **Fett als Energiequelle**.
- Sie halten es ohne Probleme durch, stundenlang nichts zu essen und fühlen sich sogar beim Fasten wohl.

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

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

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

- ausreichend **Protein** und
- ausreichend **guten Fetten** und Ölen
- **5 Portionen Gemüse** pro Tag, also ein hoher Faser- und Ballaststoffanteil

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

Dann mach unseren Gratis-Test!  
Hier klicken und den Test machen.

---

# **HIIT – Das Geheimnis der Fettverbrennung**

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

Was versteht man unter „Cardio-Training“?

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

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

werden kann.

Das ist gut für's Herz und die Ausdauer.

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

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

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

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

## 5 Schlüssel zur optimalen Fettverbrennung

1. **kurz**: Schluss mit ewig langen Gym-Workouts – auf Dauer halten das sowieso nur wenige durch. Auch wenn du glaubst, noch etwas Zeit für ein paar Zusatzübungen zu haben, spar sie dir für andere Dinge im Leben, denn: In der Kürze liegt die Würze.
2. **intensiv**: Bedeutet, alles zu geben, aufs Ganze zu gehen, sich selbst zu übertreffen. Aber nur für ein paar Sekunden, sodass es nicht zu unangenehm wird. Ein kurzer Energieausbruch, der deinen Körper an seine Grenzen bringt und in den Verbrennungsmodus umschaltet.
3. **spielerisch**: Egal, ob mit den Kindern, dem Hund oder sonstige alltägliche Freizeitaktivitäten können zur Fettverbrennung beitragen, wenn sie intensiv gestaltet werden. Der Kreativität sind hierbei keine Grenzen gesetzt.
4. **flexibel**: Flexibilität hält dich jung und hat außerdem eine wichtige biochemische Bedeutung. Sobald du damit beginnst, deine verkürzten Muskelblockaden zu lösen und

deine Mobilität zu aktivieren, wirst du merken, wie leichter und geschmeidiger sich deine Bewegungen ausführen lassen. Dein Bindegewebe wird es dir danken.

5. **zeitsparend**: 2-3 Mal wöchentlich für 20-30 Minuten bringt viel mehr, als doppelt so viel und das fast täglich. Warum das so ist? Kurze und intensive Intervalle sind wie eine biochemische Umstellung in deinem Körper und bringen ihn dazu, auch nach deiner Trainingseinheit Fett zu verbrennen.

Englisch: „Metabolic Afterburn“ oder „Metabolic Aftershock“

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

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

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

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

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

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

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

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

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

kombinieren.

### **Beispiel:**

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

3 Zyklen: Anfänger im ersten Monat.

5 Zyklen: ist für die meisten auf Dauer ideal.

10 Zyklen: für Leistungssportler.

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

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

Steigerung der Sensitivität der Zellen für Insulin:

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

Durch eine Gewichtszunahme, kommt es zu einer metabolischen Umstellung:

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

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

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

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

Fazit:

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

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

Wozu sollte der Körper denn auch von seinem wertvollen

Fettdepot zehren, wenn ohnehin genug Zucker im Blut zirkuliert?

Die Folge? Dein Körper bunkert Fett.

Die Lösung:

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

### **Steigerung der Leptin-Sensitivität:**

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

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

Das hat zur Folge, dass du mehr isst, als dein Körper braucht. Intensives Training hebt die Insulin- und Leptin-Resistenz wieder auf und lässt dich viel schneller das Sättigungsgefühl spüren, du isst also automatisch weniger.

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

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

Bei intensivem Training wird dein Glykogenspeicher schnell entleert.

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

Dabei werden massiv Kalorien verbrannt, die aus den Fettdepots

geholt werden, obwohl du dich in der Entspannungsphase bist. Ja, es wird sogar noch Fett verbrannt, wenn du schläfst! Dieser Metabolic Aftershock hält bis zu 48 Stunden an! Abnehmen im Schlaf, das ist nun wissenschaftlich bewiesen.

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

### **Entzündungen.**

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

Dies spürst du in Form von Muskelkater.

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

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

Die gute Nachricht:

Sport erhöht mit der Zeit die Fähigkeit des Körpers, selbst Antioxidantien bereitzustellen, die Entzündungen und dem zellschädigenden Freien Radikalen entgegenwirken.

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

**Erholung.** Das A und O.

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

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

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

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

Das kann bis zum s.g. „Übertraining“ gehen mit



Erschöpfungszuständen und rapider Abnahme der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit.

### **Wie kommt es zum Übertraining?**

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

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

Wohlgemerkt: dosierter Stress aktiviert, überdosierter macht krank!

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

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

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

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

Schaffst du kaum deinen Alltag?

Dann sind wahrscheinlich deine Nebennieren erschöpft.

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

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

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

Achtung!

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

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

4 Minuten HIIT entsprechen dabei ca. 45 Minuten Walken.

**Keine Zeit?**

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

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

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

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

**Aufwärmen**

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

Gehen, langsames Traben oder leichter Gymnastik von Kopf bis Fuß:

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

**Fazit:**

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

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

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

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

**Also: Los geht's!**

---

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

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

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

- Was ist bzw. was macht eigentlich dieses **Wachstumshormon** – in Fachchinesisch auch **HGH** Human Growth Hormone oder **STH** Somatotropes Hormon genannt?

Es ist

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

## Und wie kannst du es aktivieren?

Hier einige Punkte, die du beachten solltest:

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

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

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

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

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

Weitere Schritte zur Steigerung des Wachstumshormones:

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

**Wie funktioniert HIIT?**

darüber mehr in einem meiner nächsten Blogs

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

Dr. Veronika Königswieser

---

## Was sind FODMAPs?

FODMAP steht für “fermentable oligo-, di- and monosaccharides and polyols” – auf Deutsch: fermentierbare Oligo-, Di- und Monosacharide sowie Polyole – und sind genau genommen vergärbare Mehrfach-, Zweifach- und Einfachzucker sowie auch mehrwertige Alkohole. Sie gehören zur Gruppe der Kohlenhydrate und mehrwertigen Alkohole, die in vielen Nahrungsmitteln vorkommen.

Bei einer entsprechenden **Unverträglichkeit** handelt es sich um eine Nicht-Zöliakie-Nicht-Weizenallergie-Weizensensitivität.

Eine klinischen Studie, die 2010 veröffentlicht wurde, beschreibt die positive Wirkung einer FODMAP-armen Ernährung, die vor allem Darmerkrankungen (z.B. **Reizdarmsyndrom** RDS) vorbeugen soll.

Dabei wurden Patienten mit Reizdarmproblemen untersucht, an denen festgestellt werden konnte, dass sich deren Symptome bei Einhalten einer FODMAP-armen Ernährungsweise reduzierten.

Das FODMAP-Konzept beruht auf der Annahme, dass die funktionellen Magen-Darm-Beschwerden bei RDS unter anderem auf **Blähungen** im Darmbereich zurückzuführen sind.

Da **FODMAPs im Dünndarm nur schlecht resorbiert werden, wandern sie rasch in den Dickdarm, wo sie von Bakterien fermentiert (vergoren) werden.**

Dabei werden Gase (z.B. Wasserstoff) freigesetzt, die zu den bereits genannten Beschwerden führen.

FODMAPs in der Ernährung

Laktose (Milchzucker), Fruktose (Fruchtzucker), Fruktane und Galaktane sowie Polyole (z.B. Sorbitol, Mannitol, Xylitol und Maltitol) zählen zu den FODMAPs, welche in unterschiedlichen Nahrungsmitteln vorkommen:

- Fruktose ist in den meisten Obst- und Gemüsesorten enthalten, allerdings in unterschiedlichen Fruktosegehalten, weshalb sie auch bei Fruktosemalabsorption unterschiedlich gut vertragen werden.

So haben beispielsweise Äpfel 5,9 g Fruktose/100 g, Gurken nur 0,865 g/100 g.

Ein entscheidender Faktor für die Verträglichkeit von Obst oder Gemüse ist unter anderem auch das **Verhältnis von Glukose und Fruktose:**

Ein Lebensmittel zählt als "gut verträglich" , wenn dieses **Verhältnis größer/gleich 1** ist.

**Gut verträglich ist z.B. Beerenobst.**

- Laktose ist das dominierende Kohlenhydrat der Milch und somit in allen herkömmlichen Milchprodukten zu finden. Auch hier unterscheidet sich der Zuckergehalt bei verschiedenen Produkten: Während Kondensmilch 9–13 g Laktose/100 g enthält, sind es bei Hartkäsesorten nur 0–0,4 g/100 g.
- Sorbitol (Sorbit) sowie weitere Zuckeralkohole (Erythrit, Isomalt, Laktit, Mannit und Xylit) werden häufig als Süßstoff in zuckerreduzierten oder zuckerfreien Lebensmitteln eingesetzt.

### **Fazit:**

Leiden Sie unter

- Allergien
- Hauterkrankungen
- Autoimmunerkrankungen
- Verdauungsstörungen
- Hormonellem Ungleichgewicht
- Depressionen?

Dann könnte der **Darm** bei Ihren Beschwerden eine große Rolle spielen!

Testen Sie, ob FODMAP-haltige Nahrungsmittel bei Ihnen starke Blähungen verursachen.

Wenn ja, dann rate ich, diese stark einzuschränken, da sie zu einer gestörten Darmflora und dem Leaky-Gut-Syndrom beitragen können.

### **Was kann helfen?**

Oft bewirkt eine erfolgreiche **Darmsanierung**, dass die FODMAP-haltigen Nahrungsmittel wieder besser vertragen werden.

Meiden Sie Fertigprodukte, die zum Großteil stark mit FODMAPS

angereichert werden.

Links:

<http://www.lebensmittelintoleranz.org>

<http://www.lebensmittelunvertraeglichkeiten.de>

<http://www.ernaehrung.de/tipps/index.htm>

<https://de.wikipedia.org/wiki/FODMAP>

<http://www.lebensmittelintoleranz.org>

<http://www.lebensmittelunvertraeglichkeiten.de>

<http://www.ernaehrung.de/tipps/index.htm>

<http://www.forum-ernaehrung.at>

<http://www.fructose.at.gs>

<http://www.gesundheit.co.at>

<http://www.akh-wien.ac.at/ernaehrung>

---

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

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

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

Die Kalorien und KH-Menge von Karotten ändern sich beim Kochen

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

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

Die Verwertbarkeit des Zuckergehalts wird durch 2 Werte charakterisiert:

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

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

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

Die Glykämische Last ist für unsere Zwecke besser geeignet.



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

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

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

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

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

Durch den Kochprozess werden diese Zellwände zerstört. Das Platzen der Zellen entspricht dem "Weichwerden" von Gemüse. Verdauungsenzyme haben nun besseren Zugang zu den verwertbaren Nährstoffen im Zellinneren. Kauen führt zwar auch zum Aufbrechen der Zellwände, aber nicht so stark wie beim Kochen.

**Fazit:**

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

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

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

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

1. "Kalte" Stärke ist in Wasser unlöslich.

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

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

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

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

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

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

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

Auch Vollkornmehl macht bezüglich der GL praktisch keinen

Unterschied.

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

Anmerkung:

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

**Fazit:**

Der „Schlank-Trick“ im Alltag:

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