

# **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.

---

## **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** Somatropes 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 **erholbarer 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 Monosaccharide 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!

---

# 16 Lebens- und Heilmittel, die deine Leber unterstützen

Die Leber ist nicht nur unsere chemische Fabrik, sondern auch gleichzeitig unsere Kläranlage.

Eine der Hauptaufgaben der Leber ist es, die schlechten Nährstoffe zu filtern und die schädlichen Substanzen aus dem Blut zu entfernen, nachdem sie Magen und Darm passiert haben und bevor sie durch den Rest des Körpers fließen. Die Leber arbeitet still und leise, denn sie meldet keinen Schmerz, auch nicht bei Überbeanspruchung. Die Ausnahme ist der s.g. Kapselspannungsschmerz, der dann spürbar wird, wenn die Leber anschwillt und Druck auf die schmerzempfindliche Leberkapsel, die sie umhüllt, ausübt. Die Leber produziert die Gallenflüssigkeit, die in der Gallenblase gesammelt wird und zur Fettverdauung in den Darm ausgeschieden wird.

Schmerzhafte Entzündungen und Gallensteine können den Gallenfluss und somit die Fettverdauung und Entgiftung behindern.

In der Ganzheitsmedizin kommen Leber und Galle eine Schlüsselstellung zu.

So sind eine Darmsanierung, Schwermetallausleitung oder auch das Balancieren der Hormone ohne Leberunterstützung ein sinnloses Unterfangen.

## **Ein bisschen Biochemie für Neugierige:**

Entgiftung und Biotransformation im Körper läuft stufenweise.

In Phase 1 kommt es zum Aktivieren von körperfremden Substanzen.

## **Giftung – Funktionalisierungs-Reaktion = PHASE 1**

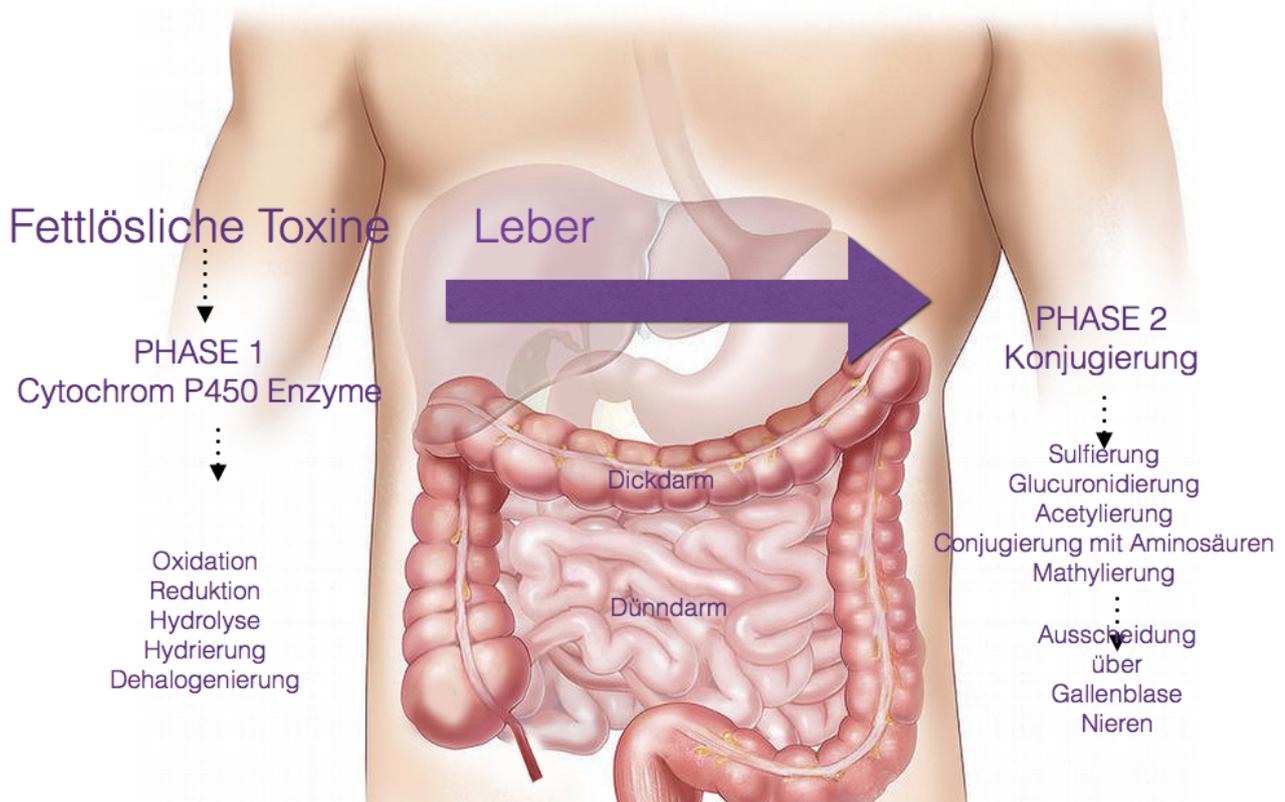
Phase 1 heißt GIFTUNG, weil die Substanzen durch diese chemische Umwandlung GIFTIGER werden als sie ursprünglich waren.

Phase 1 = Giftung | Phase 2 = Konjugation

Die gifteten Substanzen müssen sofort konjugiert werden (Phase 2) wodurch sie entgiftet und ausscheidbar werden.

Ist die Phase 2 blockiert, hat das fatale Folgen, da sich besonders toxische Substanzen ansammeln.

# Leber Phase 1 + 2



# Was kann die Leber entgiften?

## Exogene Toxine

- Umweltgifte (Nahrung, Wasser, Luft..)
- Schwermetalle aus der Nahrung (Fisch) und Amalgam-Zahnfüllungen
- Blei aus Schrotkugeln, alten Bleifarben, Benzinzusätzen und der Auskleidung von Dosen, wie es früher üblich war.
- Aflatoxine = Pilzgifte aus Wohnräumen, Kellern, feuchten Wänden
- Wohnraumgifte wie Lösungsmitteldämpfe aus Möbeln, Farbanstrichen, Teppichböden, Putzmitteln; Sick Building Syndrom
- Tabakrauch
- Weichmacher wie Phthalate und Bisphenol A aus Plastikflaschen, Verpackungsfolien
- Medikamente
- Nahrungsbestandteile wie ein Übermaß an Fruktose Zucker, Weißmehl und andere Kohlenhydrate im Übermaß
- Transfette aus Backwaren

## Endogene Toxine

- Ausscheidungsprodukte von Bakterien, Viren, Parasiten von Entzündungsherden (chronische Nebenhöhlenentzündung, Darmflorastörungen, eitrige Zähne..)
- Stoffwechselprodukte, die bei Allergien freigesetzt werden

## **Aktivität und Entgiftungsgeschwindigkeit**

Wie effizient die Leber entgiften kann, hängt von den Genen ab:

Man unterscheidet je nach Enzymaktivität

- „langsamer Metabolisierer“ („poor“)
- „intermediärer Metabolisierer“ („intermediate“)
- „schneller Metabolisierer“ („extensive“)
- „ultraschneller Metabolisierer“ („ultrarapid“)

Die meisten Menschen sind „schnelle Metabolisierer“.

Der „ultraschnelle Metabolisierer“ besitzt das Gen für CYP2D6 in mehreren Kopien.

Der „intermediären Metabolisierer“ hingegen hat eine eingeschränkte Genfunktion und beim langsamen Typen fehlt diese nahezu komplett.

Bei Schneller Entgiftung werden Medikamente sehr rasch abgebaut, man muss häufiger nachlegen.

Praktische Relevanz hat dies besonders bei der Medikamenten - Dosierung, deren Intervall angepasst werden muss.

### **Interaktionen möglich!**

#### **Die Phase 1 kann gehemmt werden:**

Nun können verschiedene Lebensmittel-Zusatzstoffen, Herbizid/Pestiziden und Medikamente untereinander über den selben Cytochrom P450-Weg entgiftet werden. Das heißt, sie konkurrieren um dieses Enzym mit der Folgen, dass diese Medikamente langsamer abgebaut werden und länger wirken.

Daher sollte man z.B. Grapefruit und Grapefruitsaft in Kombination mit bestimmten Medikamenten meiden.

Bei Menschen, die viele verschiedene Arzneimittel nehmen müssen, ist es wichtig zu wissen, ob diese über Cytochrom P 450 abgebaut werden, da es sonst zu gefährlichen Anhäufungen der Substanzen im Körper kommt und massive Nebenwirkungen auftreten können (Vortrag von Dr. Eckhard Beubler, Pharmakologe Graz; Arzneimitteltelegram über Interaktionen am CYP-System

Zum Thema Roundup/Glyphosat und Hemmung der CYP-Enzyme gibt es interessanterweise nur eine einzige Untersuchung in der Pubmed aus dem Jahr 2009. Dort zeigt sich eine „sporadisch“ heftige Hemmung der CYP durch minimale Mengen von Glyphosat!

## **Wie kann man die Phase 1 Giftungs-Kapazität messen?**

Einen guten Anhaltspunkt kannst du über die COFFEIN – Entgiftung bekommen.

Man kann kurz sagen: wer KAFFEE schlecht verträgt, mit Unruhe, Herzklopfen und Einschlafstörungen reagiert, wenn er Kaffee getrunken hat – hat höchstwahrscheinlich ein Phase 1 Problem.

Speziallabors bieten die Phase 1- Messung für ca. 130.- Euro durch.

Phase 2- Messung: Aktivität der Glutathion-S-Transferase liegt bei €20,-

Nähere Informationen auf Anfrage  
koenigswieser@immuntherapie.at

## **Was aktiviert die Phase 1?**

So genannte Enzym-Induktoren aktivieren CYP P450 führen zu einer schnelleren Abbau von Medikamenten und damit zur Verringerung von Wirkspiegel. Dadurch ist z.B. die Pille nicht mehr sicher:

- Johanniskraut
- Echinacea
- Omeprazol (Protonenpumpenhemmer gegen Magensäure)

Liste aller Hemmer / Induktoren der CYP-Enzyme auf der FDA – Homepage

Medikamenten-Check – Interaktions-Check verschiedener

Medikamente: auf der Website [CARDIOLAB.CH](http://CARDIOLAB.CH)

## **16 Lebens- und Heilmittel, die deine Leber unterstützen**

Iss Nahrungsmittel, die der Leber Arbeit abnehmen!

Folgende Lebensmittel eignen sich hervorragend dafür:

Alle Kreuzblütler ((Brassicaceae oder Cruciferae)

1. Brokkoli
2. Blumenkohl/Karfiol
3. Kohlsprossen/Rosenkohl
4. Grünkohl
5. Pak Choi
6. Chinakohl
7. Krenn
  
8. Zitronen
9. Knoblauch
10. Zwiebel
11. Rote Rüben

alle Küchenkräuter

12. besonders Petersilie
13. Ruccola
14. Kresse
15. alle bitter schmeckenden Gemüse und bittere Heilkräuter:
  - Chicoree
  - Artischocke
  - Radicchio Salat
  - Löwenzahnblatt

- Enzianwurzel
- Benediktenkraut
- Tausenguldenkraut
- Mariendistel
- Curcumawurzel
- Kardamom
- Bitterfenchelkörner

16. Schwefel spendende Substanzen:

MSM (Methylsulfonylmethan, kristallines Pulver zum Auflösen oder in Kapselform)

Eine Auswahl der wichtigsten Nahrungsmittel unter vielen anderen, die zur Unterstützung der Leber(-werte) beitragen und ein kleiner Denkanstoß für alle, die bereits Ideen für die Liste des Einkaufszettels oder die nächste Entgiftungskur zu sammeln.

**Fix und fertige Präparate, die auf die Entgiftungsphasen abgestimmt sind:**

<b>Phase 1 Giftung</b>
GSH (Red. L-Glutathion)
Acetyl L-Cystein
L-Isoleucin
L-Leucin
L-Valin
Lecithin

Brokkoli-Extrakt (20:1), GSH (Reduziertes L-Glutathion), L-Isoleucin, Acetyl L-Cystein, L-Valin, L-Leucin, Soja-Lecithin, Zinkgluconat, Nicotinamid (Vit. B3/Niacin), Füllstoff (mikrokristalline Cellulose), L-Selenmethionin, Pyridoxal-5'-phosphat (Vit. B6), Riboflavin (Vit. B2), Folsäure (Vit. B9), Methylcobalamin (Vit. B12).

<b>Phase 2 Leberentgiftung</b>
Alpha Liponsäure
GSH (Red. L-Glutathion)
Acetyl L-Cystein
L-Taurin
L-Methionin
L-Glycin
L-Ornithin
L-Glutamin

**Zutaten:** Füllstoff (mikrokristalline Cellulose), pfl anzl. Kapselhülle (Hydroxypropylmethylcellulose), GSH (Reduziertes L-Glutathion), Acetyl L-Cystein, L-Taurin, L-Methionin, Alpha Liponsäure, L-Glycin, L-Ornithinhydrochlorid, L-Glutamin, L-Argininhydrochlorid, Pyridoxal-5'-phosphat (Vit. B6).

z.B. von der Firma LifeLight, Leber Phase 1+2 Kombipackung

<https://www.lifelight.com/shop/kombinationsprodukte/312/leber-phase-1-2-kombipackung>

---

# **Mehr als 5 Gründe, warum Abnehmen mit 20 leichter geht.**

Was meinst du ist wichtiger für erfolgreiches Abnehmen und Muskelaufbau, HORMON-BALANCE oder KALORIEN-BALANCE?

# **Mehr als 5 Gründe, warum Abnehmen mit 20 leichter geht, als wenn du über 35 bist und was du dagegen tun kannst.**

Kennst du auch Frauen in den Wechseljahren, die zunehmen, obwohl sie weniger Kalorien zu sich nehmen, als sie verbrauchen (Fett und nicht Muskeln ;))?

Im Gegensatz dazu beobachten ältere Männer, die Testosteron-Gel verwenden, dass sie Fett verlieren, obwohl sie essen, was sie wollen, oft mehr Kalorien, als sie verbrauchen.

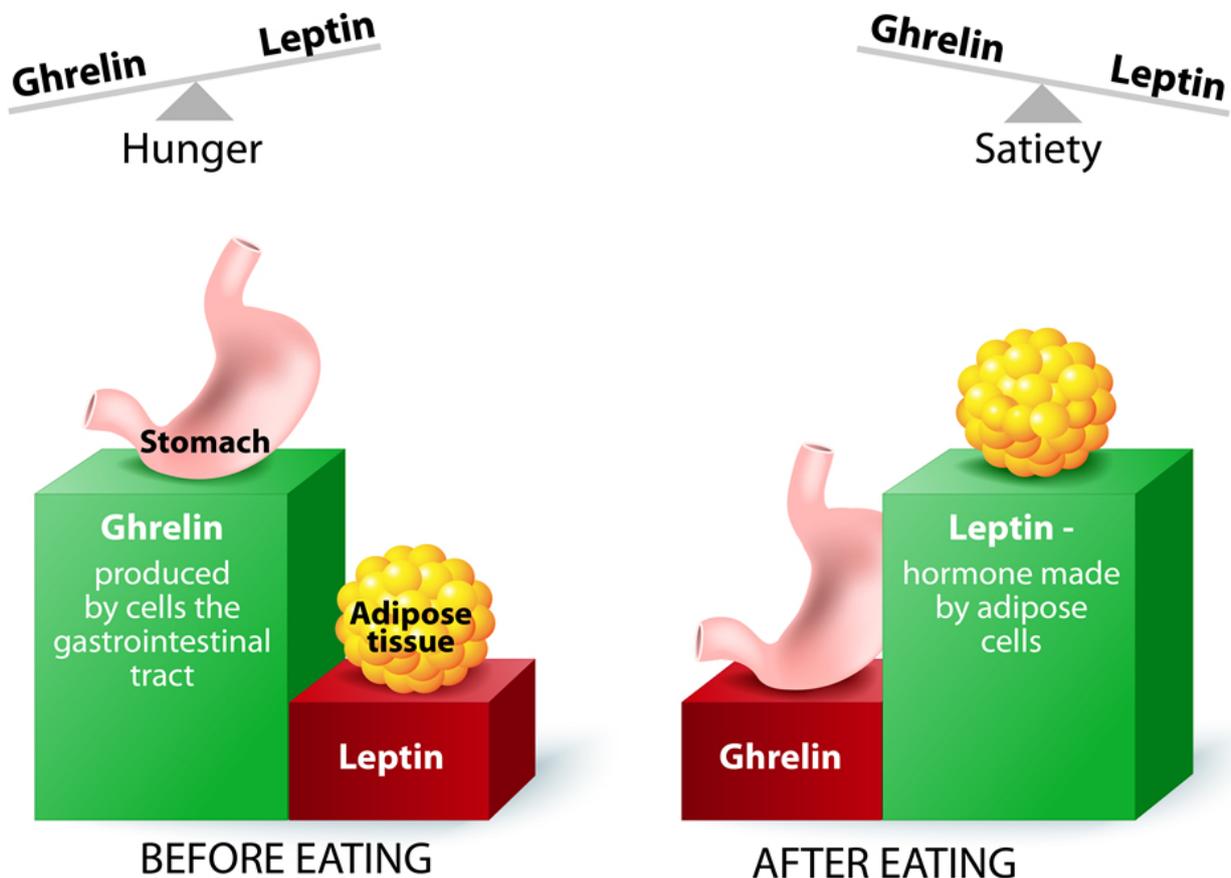
Wenn du mit 40, 50 oder 60 Jahren nicht zunehmen oder sogar abnehmen willst, dann musst du deine fettverbrennenden Hormone aktiv halten.

## **Welche sind die fettverbrennenden Hormone?**

- Wachstumshormon HGH (Human Growth Hormone)
- IGF1 (Insulin like Growth Factor)
- Leptin (signalisiert Sättigung und dämpft den Appetit)
- HCG (nimmt das Hungergefühl, Schwangerschaftshormon)

- Testosteron
- Schilddrüsenhormon (T3, Trijodthyronin, T4, Thyroxin)
- DHEA
- Glucagon
- Osteocalcin

## LEPTIN & GHRELIN



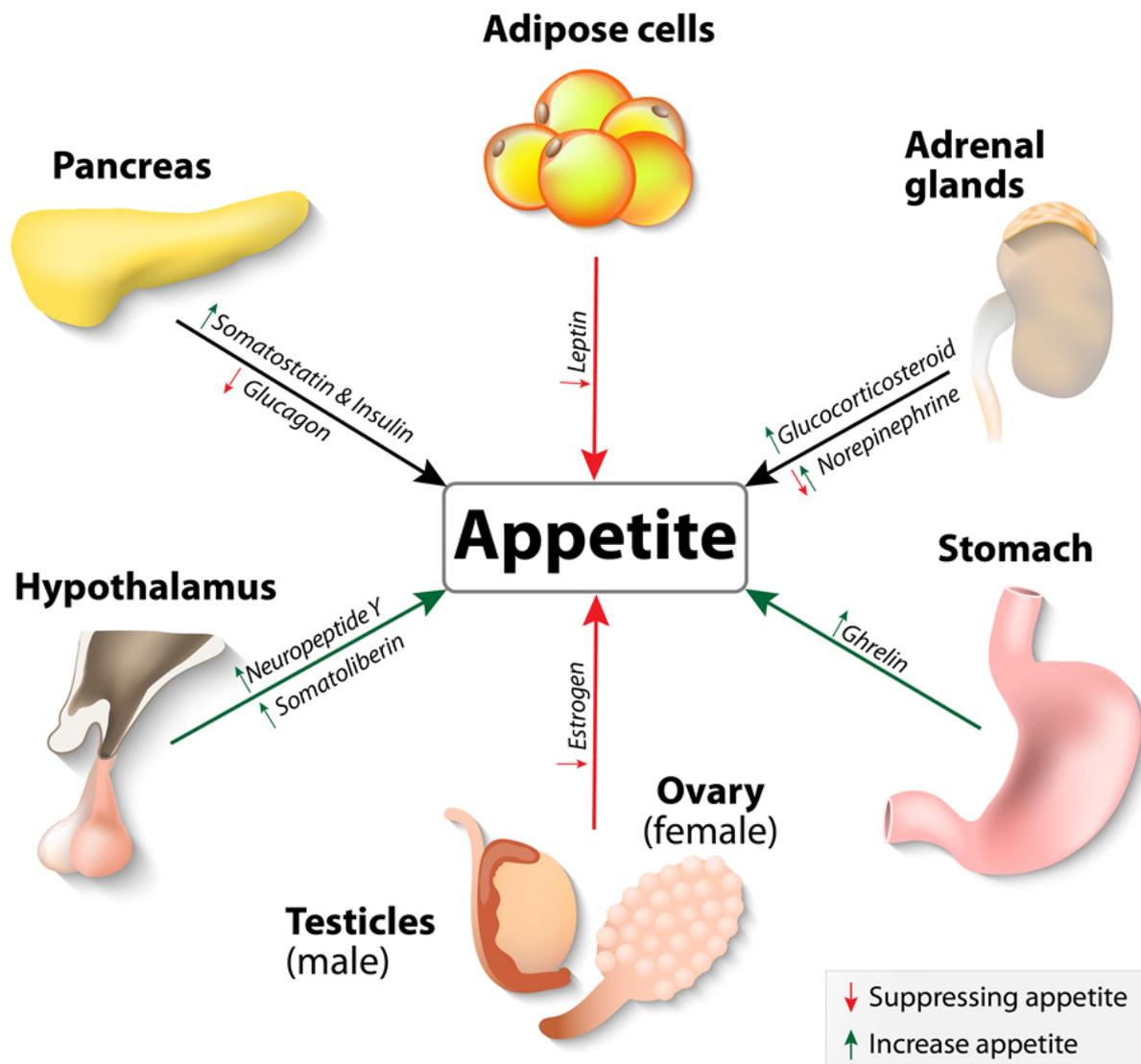
Aber Achtung, obwohl der Gedanke sehr verführerisch wäre, ist es keine Lösung, das eine oder andere Hormon einfach zuzuführen und zu glauben, so das Gewichtsproblem lösen zu können.

- Alle Versuche, Wachstumshormon oder Leptin von außen

zuführen, sind bislang gescheitert, da dadurch in ein sensibles Hormongleichgewicht eingegriffen wird, was nicht nur eine Resistenz des Körpers gegen dieses Hormon bewirkt hat, sondern auch mit schweren Nebenwirkungen verbunden war.

- Die gute Nachricht ist: Durch die Ernährung und die richtige Art der Bewegung und Lebensführung lassen sich die Hormone in ein Gleichgewicht bringen, das dich zum muskulösen, schlanken Fettverbrenner werden lässt.





## Wie dir die guten Fette helfen können, Fett zu verlieren.

Eine Studie von 2011, publiziert im Journal of Obesity, zeigte, dass die Abnehmwilligen, die sich in erster Linie um die Balancierung ihrer Hormone konzentrierten, verloren im Schnitt um 65% mehr an Fett als jene, die Kalorien zählten. Nach nur 8 Wochen hatten diese Probanden um 34% an Taillenumfang verloren.

**Fazit:**

- „Kalorien rein-Kalorien raus“ ist längst überholt, denn „eine Kalorie ist nicht eine Kalorie“.
- Der Körper verwertet nicht alle Kalorien gleichwertig. Von welchem Nahrungsmittel die Kalorien stammen, das ist wesentlich. Manche Kalorienquellen triggern den Fettzuwachs, andere den Fettabbau.
- Das Körpergewicht und das Körperfett werden vom s.g. Set-Point kontrolliert. (Damit wird eine individuelle Gewichtsschwelle postuliert, zu der der Körper immer wieder automatisch zurückkehren würde, nachdem er kurzfristig zugenommen oder abgenommen hätte.)
- Der Set-Point wird durch die körpereigenen fettaufbauenden und fettabbauenden Hormone begleitet.

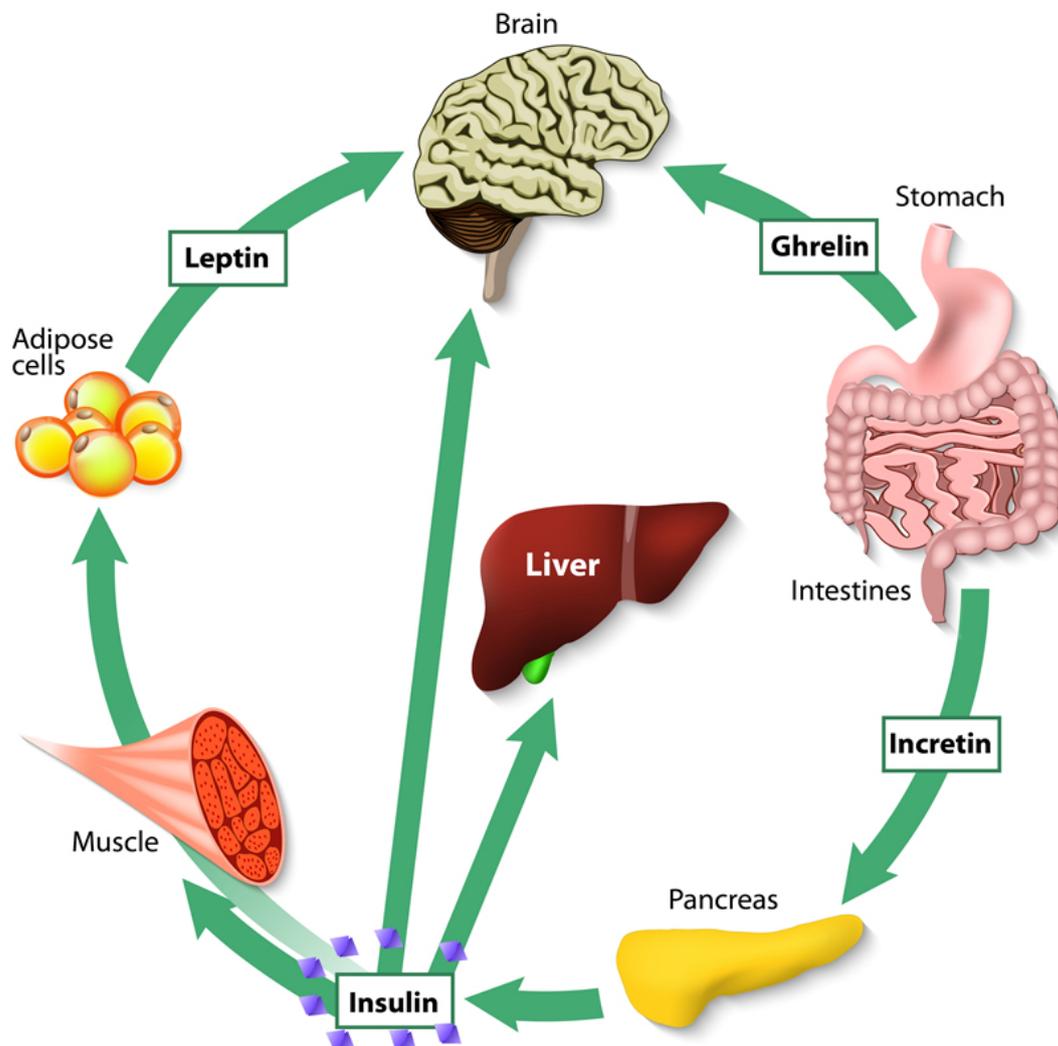
## **Warum ändert sich der Stoffwechsel ab 35? Schuld sind die Hormone!**

### **Was passiert mit zunehmendem Alter mit den Hormonen?**

1. Die Sexualhormon-Produktion in den Eierstöcken und in den Hoden versiegt zunehmend.
2. Dabei nimmt zuerst das Progesteron ab, während das Östrogen noch einige Jahre hoch bleibt. Dies führt zu einem Ungleichgewicht zwischen den beiden, der s.g. relativen Östrogendominanz.

# APPETITE & HUNGER

## (hormones)



## Was ist die Folge einer Östrogendominanz?

### Bei der Frau:

Dies ist meist einige Jahre vor dem eigentlichen Wechsel bis zum Wechselbeginn der Fall (Prä- und Perimenopause). Gewichtszunahme, Wassereinlagerungen, PMS, Brustspannen, Stimmungsschwankungen, Wachstum von Myomen, Fibromen, Migräne, Gallensteine, Erhöhung der ungünstigen Blutfette, Bluthochdruck, Schilddrüsenunterfunktion

### Beim Mann:

Gewichtszunahme, Wassereinlagerungen, Wachsen von Brüsten (Gynäkomastie), Stimmungsschwankungen, Migräne, Gallensteine, Erhöhung der ungünstigen Blutfette, Bluthochdruck, Schilddrüsenunterfunktion, Wachsen eines Kugelbauchs.

**Kümmere dich um deine Hormone** und steuere sie über

- die Ernährung,
- deine Bewegung und, wenn nötig, die Zufuhr von
- naturidentischen Hormonen,
- Naturheilmittel und
- Akupunktur,
- ausreichend Schlaf
- und nicht zuletzt über die Psyche

dann wirst du nachhaltigen Erfolg haben und deiner **Traumfigur** steht nichts mehr im Wege.

Alle **fettverbrennenden Hormone** helfen dir,

- Bauchfett zu verlieren
- deinen Stoffwechsel aktiv zu halten
- deinen Alterungsprozess zu verlangsamen

**Wie du deinen blockierten Stoffwechsel wieder anfachen kannst, auch wenn du wenig Zeit hast.**

**Iss weniger und mach mehr Sport!?**

Diese Strategie hat vielleicht in jungen Jahren funktioniert, aber sicher nicht mehr bei Menschen, die die 35 überschritten haben.

Die Wissenschaft weiß, dass ab dem Alter von ca. 35 Jahren eine hormonelle Umstellung erfolgt, die Wechsel genannt wird, sodass dein Körper nicht mehr auf einfach weniger zu essen und auf „normales“ Ausdauertraining in gewohnter Weise mit Fettverbrennung und Gewichtsabnahme reagiert. Auch Männer kommen in den Wechsel, das s.g. „Klimakterium virile“. Als du 20 warst und die Hormone noch auf einem hohen Level ausgeglichen, hat das noch gefruchtet.

### **Mehr ist nicht mehr!**

Wenn du meinst, **länger und härter trainieren** und noch länger Cardiotraining wie Joggen oder Radfahren am Ergometer durchhalten zu müssen, dann arbeitest du gegen deine altersentsprechende Hormonsituation. Dann ist es kein Wunder, wenn das Bauchfett nicht schwinden will.

## **Die falsche Ernährung und die falsche Art der Bewegung haben ab 35 fatale Folgen:**

- Sie blockieren den Stoffwechsel und die fettabbauenden Hormone
- verhindern den Fettabbau
- fördern die fettaufbauenden Hormone
- führen zu vermehrter Bildung von Cortisol
- fördern den Fettansatz um die Körpermitte (Bauchfett)
- fördern viszerales Fett (das gefährliche entzündungsaktivierende Fett zwischen den Bauchorganen), das mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebserkrankungen

mitverantwortlich ist.

- fördert bei Frauen den Fettansatz auf Oberschenkeln, Gesäß und Hüften
- zuviel Cortisol dämpft das Immunsystem und fördert den Muskelabbau
- führt leichter zu Gewichtsplateaus beim Abnehmen, wo sich lange gar nichts mehr rührt.
- blockieren die Schilddrüse (Schilddrüsenunterfunktion, verminderte Umwandlung von T4 ins aktive Schilddrüsenhormon T3)
- verminderte Produktion von Testosteron
- beschleunigt den Alterungsprozess

## **Zu langes und regelmäßig zu intensives Training ohne Pausen ist für den jungen Organismus gemacht.**

Mit zunehmendem Alter ruinierst du dir damit auch zunehmend deine fettverbrennenden Hormone! Was also, wenn „Iss weniger und mach mehr Sport!“ nichts bringt?

Die Lösung ist: **Iss mehr und mach weniger Sport!**

- Iss mehr Proteine, Gemüse und Fett statt Kohlenhydraten und Zucker
- Low Carb, High Fiber, Moderate Protein, moderate fat

mach kürzere Trainingseinheiten mit den richtigen Übungen. 15 Minuten pro Tag reichen aus, um den optimalen Effekt zu erreichen.

1. Bisher haben wir es von der Sportwissenschaft anders gelernt: Wir sollten mindestens 50 Wiederholungen von Sit – Ups seien für den Sixpack nötig und

2. mindestens 30-45 Minuten durchgehendes Cardio-Ausdauertraining in der persönlichen, altersabhängigen aeroben Herzfrequenz wären wichtig, bevor die Fettverbrennung überhaupt starten könne.

Dies ist mittlerweile wissenschaftlich widerlegt.

## **Zum Glück – es geht mit wesentlich weniger Aufwand und vielfach mehr Effekt!**

Eine Bekannte, sehr sportlich, aber beruflich sehr gefordert, ist das beste Beispiel:

Sie geht mehrmals in der Woche ins Fitnessstudio und macht täglich mehrere Serien von Sit-Up-Bauchmuskelübungen. Ansonsten wunderbar schlank, hat sie einen Speckring um den Bauch, der nicht kleiner werden will und sie unglücklich macht. Laut Men´s Health Magazine müsstest du 22.000 Sit-Ups hintereinander durchführen, um ein halbes Kilo Fett zu verbrennen! Außerdem belasten nicht korrekt durchgeführte Sit-Ups die Bandscheiben der Lendenwirbelsäule stark. Das falsche Training macht den Bauch nicht flacher, sondern dicker! Statt an Bauch bzw. an den Problemzonen Fett zu verbrennen, verbrennt der Körper Zucker aus den Kohlenhydratspeichern und aus der Nahrung. Um ein Kilo Fett zu verbrennen, musst du 9300 Kilokalorien verbrauchen. Während einer 30-Minuten Cardio-Session verbrennst du aber nur ca. 200 Kalorien. Das heißt, um ein mikriges Kilo Fett zu verbrennen, müsstest du 17 Stunden lang am Stück trainieren! Sind dir auch schon konsequente Sportler begegnet, die immer noch einen „Schwimmreifen“ („Love Handles“) mit sich herumtragen, obwohl sie mehr als 15 Stunden pro Woche trainieren („Skinny Fat“)?

## Warum ist das so?

Lang andauerndes, durchgehendes Cardiotraining führt bei vielen Menschen zu einer Stressreaktion, wobei die Nebenniere Adrenalin und als Antistresshormon in weiterer Folge Cortisol ausschüttet. **Cortisol** lässt unseren glauben, es wäre Gefahr im Verzug.

Als Panikreaktion

- bunkert er Fett um die lebenswichtigen Organe in der Körpermitte (Bauchfett) und
- wechselt vom Fettverbrennungs- in den Zuckerverbrennungsmodus.
- Der Stoffwechsel wird heruntergefahren, um Energie zu sparen.
- So wird die Nahrung bestmöglich ausgenutzt und als Fett gespeichert.

## Wie kann ich herausfinden, ob ich noch immer ein Zucker- oder schon ein Fettverbrenner bin?

Dafür habe ich einen Test für dich bereit. Hier geht's zum Test „Bin ich ein Zuckerverbrenner oder ein Fettverbrenner?“

## Was darf ich erwarten, wenn meine fettverbrennenden Hormone für mich

## **arbeiten?**

1. bessere Fettverbrennung
2. flacherer Bauch
3. straffere Problemzonen wie Arme, Oberschenkel, Gesäß
4. Verbesserung von Cellulite
5. jüngeres Hautbild
6. Verschwinden von Wechselbeschwerden
7. mehr Libido, erhöhte Testosteronproduktion
8. Aktivierung der Schilddrüsenfunktion
9. erhöhter Grundumsatz, Ankurbelung des Stoffwechsels
10. verbesserte Funktion des Immunsystems
11. Muskelzuwachs
12. Stimuliert die Glückshormone Dopamin und Serotonin, die Stress abbauen, die Regenerationsfähigkeit und den Schlaf verbessern

## **Was muss ich tun, um zum Fettverbrenner zu werden?**

1. High Intensity Intervall Training, HIIT, kombiniert mit
2. Exzentrischem Training
3. 20-60 Sekunden lang die Übung mit hoher Intensität durchführen
4. dann eine Pause von 30 Sekunden bis zu 3 Minuten, bis der Puls wieder bis zu einer bestimmten Grenze abgeklungen ist.

5. Jeden 2. Tag trainieren

6. Je 12 bis 15 Minuten lang

## **Was bewirkt diese Art des Trainings im Gegensatz zu langem, gleichförmigen Cardio-Training?**

Nach nur 4 Minuten High Intensity Interval Training bleibt der Stoffwechsel und somit die **Fettverbrennung für weitere 38 bis 48 Stunden** auf einem aktiveren Level.

Im Gegensatz dazu gibt es nach gleichförmigem Cardio-Training nur ca. 3 Stunden „Nachbrennzeit“.

Eine japanische Untersuchung hat ergeben, dass nur 4 Minuten HIIT 4 x pro Woche verbessert die anaerobe Kapazität um 28% und die anaerobe Kapazität um 15% in nur 6 Wochen. Das sind 16 Minuten pro Woche.

Um dasselbe Resultat zu erzielen, müsstest du 3 x pro Woche 90 bis 120 Minuten lang gleichförmiges Cardiotraining am Fahrradergometer oder anderes aerobes Training absolvieren.

**1 Stunde versus 6 Stunden pro Woche – was ist dir lieber?**

**Ausschließliches und häufiges klassisches Cardiotraining** steht im Verdacht,

1. durch den Stress, der dabei entsteht, die Cortisolproduktion anzuregen, was über den Weg der Unterdrückung der Schilddrüsenfunktion, den Fettansatz an Bauch, Gesäß und Oberschenkeln fördert.

2. Durch diese Art der Belastung wird der Körper mit einer Welle von Freien Radikalen überflutet, also sehr aggressiven Molekülen und Atomen, die ein Elektron zu wenig haben und das aus anderen Strukturen herausreißen, um wieder stabil und

friedlich zu werden.

Sind nicht genügend Antioxidantien zur Verfügung, die den Freien Radikalen dieses fehlende Elektron schenken würden, dann erleiden die betreffenden Zellen großen Schaden, also Zellfunktionsverlust, Zelltod oder Mutation (z.B. Krebsentstehung, Beschleunigung des Alterungsprozesses).

## **Wie du den Fettverbrennungseffekt noch zusätzlich um 300% hinaufschrauben kannst:**

Wenn du deine Essenszeiten und was du isst mit dem Training optimal abstimmt, dann kannst du deine Fettverbrennung um ein Vielfaches erhöhen und das in nur 7 Tagen:

- **Die richtigen Kohlenhydrate und Proteine zur richtigen Zeit**, vor und nach dem Training und vor dem Schlafengehen können noch mehr zum Muskelaufbau und Fettverlust beitragen, indem die richtigen **Hormone getriggert** werden. Doch darüber mehr ein anderes Mal...

### **Allgemein gilt:**

- Iss mehr **Proteine, Gemüse und gesunde Fette statt Kohlenhydraten und Zucker**

- „Low Carb, High Fiber, moderate nutrient dense protein, moderate fat“ (Wenig Kohlenhydrate, viele Ballaststoffe aus gekochtem und rohem Gemüse, maßvoll hochwertiges Protein, maßvoll gesunde Fette)

- $\frac{1}{2}$  bis  $\frac{2}{3}$  jeder Mahlzeit sollten durch Rohkostgemüse und/oder gegartes Gemüse abdecken.

- Iss zwischen den Mahlzeiten 4-5 Stunden gar nichts und trink nur kalorienfreie, ungesüßte Getränke wie Wasser und Tee.

- Kau jeden Bissen sorgfältig, bis er breiig/flüssig ist.

Referenz:

[1]Journal of Obesity – Long-term persistence of hormonal adaptations to weight loss. 2011 Oct 27;365(17):1597-604. doi: 10.1056/NEJMoa1105816

---

# Die zehn verbreitetesten Irrtümer über Proteinshakes

## 1) Eiweißshakes sind nur etwas für Bodybuilder

Vermutlich der erste Gedanke vieler, die von Proteinshakes zu hören bekommen. Allerdings muss der erste Gedanke nicht unbedingt der richtige sein. Im Gegenteil: Proteinshakes sind für all jene geeignet, die sich aktiv bewegen, fitnessbegeistert sind und sich bewusst ernähren. Dem Körper wird dadurch gezielt natürliches Eiweiß zugeführt, ohne den Organismus zu belasten. Zum einen helfen Proteinshakes beim Abnehmen und fördern den Fettstoffwechsel, zum anderen wird zusätzlich die Muskelmasse bewahrt bzw. aufgebaut..

## 2) Eiweißshakes machen dicke Muskeln

Diese Befürchtung besteht vor allem bei Frauen, die Angst davor haben, zu viel an Muskelmasse zuzunehmen und maskulin zu wirken. Diese Annahme ist völlig unbegründet. Eiweiß ist zwar notwendig, damit Muskeln erhalten und aufgebaut werden können, für einen dicken Bizeps sind jedoch ganz andere Faktoren wie Genetik, Hormone, Kalorienzufuhr und Trainingsreiz entscheidend. Eine eiweißreiche Ernährung ist vor allem in Kombination mit der Fettverbrennung sehr wichtig. Muskeln stabilisieren und straffen nicht nur den Körper, sondern

verbrennen durch ihre alleinige Präsenz mehr Kalorien.

### **3) Eiweißshakes machen dick**

Ein weitverbreiteter Irrtum, denn der Körper kann zu viel Eiweiß nur schwer in Fettdepots umwandeln – Kohlenhydrate und minderwertige Fette jedoch sehr wohl. Natürlich sind auch in Proteinshakes Fett und Kohlenhydrate enthalten, Kalorien nicht ausgeschlossen, wenn auch in geringen Maßen. Wichtig bei der Nahrungsergänzung ist daher das persönliche Ziel (Abnehmen/Zunehmen), das man anstreben möchte. Je nachdem gilt es, dem Körper weniger oder mehr an Kalorien zuzuführen, als er verbrennen kann. Diese Kalorien sollte man aus Eiweiß und guten Fetten beziehen, weniger aus einfachen Kohlenhydraten (Zucker).

### **4) Eiweißshakes sind doch alle gleich**

Falsch! Eiweißshakes weisen viele Unterschiede auf, abhängig von der Art des Proteins sowie der individuellen Rezeptur. Eiweißpulver wird aus bestimmten Grundstoffen gewonnen. Das können zum Beispiel Milch (Molke und Kasein), Eier, Soja, Lupinen, Hanf oder Erbsen sein.

Je nach Grundstoff ergibt sich eine andere biologische Wertigkeit sowie ein Wert, der die Schnelligkeit der Verwertung angibt. Molkeprotein besitzt eine höhere biologische Wertigkeit und wird sehr schnell vom Körper aufgenommen. Kasein hingegen verarbeitet der Stoffwechsel nicht nur langsamer, sondern ist das hauptverantwortliche Protein für die verbreitete Milcheiweißunverträglichkeit.

Weitere Zutaten wie Aromen, Emulgatoren, Farbstoffe, Süßstoffe usw. können die Wertigkeit des Eiweißpulvers zusätzlich beeinträchtigen.

### **5) Qualität und Herkunft der Milch sind egal**

Eiweißpulver wird aus bestimmten Grundstoffen gewonnen. Bei

Kuhmilch zum Beispiel handelt es sich dabei um Molke (Whey) und Milchprotein (Kasein, beta-Lactoglobulin, alpha-Lactalbumin etc).

Bio-Milch

- schmeckt besser,
- stammt von Kühen aus artgerechter Tierhaltung und
- Grasfütterung,
- ist frei von Antibiotika und
- künstlichen Hormonen,
- Pestiziden, Herbiziden,
- wird schonend verarbeitet und
- fair gehandelt.

Ebenso verhält es sich mit Bio-Gemüse, Bio-Eiern und Bio-Fleisch.

Ein paar wenige Gründe, warum auch beim Proteinpulver darauf bestanden werden sollte, hochwertige Produkte zu verwenden.

Die Bio-Kontrollen sind glücklicherweise sehr streng. Unter diesem Link findest Du alles über die Bio-Zertifizierung von Milchprodukten sowie Produktempfehlungen für Bio-Protein und vieles mehr.

Die Kühe dürfen natürlich auf der Weide stehen, bekommen auch ausschließlich Futter von der Weide oder Bio-Futter, müssen mit Artgenossen zusammengehalten werden usw.

Wenn Sie Biotatio Bio-Eiweißpulver probieren möchten, geben Sie diesen Gutscheincode ein, dann bekommen Sie einen Rabatt von 10%: **DRKÖBIORATIO2015**

oder fragen Sie nach einer Probepackung  
[www.bioratio.com](http://www.bioratio.com)