

Ernährung ist das zentrale Thema unserer Zeit. Es vergeht kaum ein Tag, an dem wir nicht mit neuen statistischen Zahlen über den „Gewichtszustand“ der Nation konfrontiert werden: Über 75 Prozent der Männer und an die 60 Prozent der Frauen in Deutschland sind übergewichtig. Noch alarmierender ist die Zahl bei Kindern und Jugendlichen. Hier hat sich laut einer aktuellen Statistik der Anteil fettleibiger Mädchen in Deutschland in den letzten fünf Jahren verdoppelt. Mittlerweile gilt jedes fünfte Kind in Deutschland als übergewichtig. Folgen des Übergewichts sind zahllose Erkrankungen wie Diabetes, Arthrose, Bluthochdruck, Herz-Kreislauferkrankungen. Dramatisch wird es, wenn man die ökonomischen Konsequenzen betrachtet: Über 30 Milliarden Euro muß das Gesundheitswesen in Deutschland jährlich für Behandlung von Krankheiten aufbringen, die durch falsche Ernährung verursacht wurden. Die Lösung des Problems ist eigentlich ganz einfach, wir müßten uns nur richtig ernähren. Doch wie sieht eine gesunde, ausgewogene und artgerechte Ernährung aus?

### Gründe für Übergewicht

Wenn Sie mehr Kalorien zu sich nehmen, als Ihr Körper verbrennt, nehmen Sie an Gewicht zu! Diese Rechnung ist für jeden nachvollziehbar. Es spielt aber nicht nur eine Rolle, wieviel Sie essen, sondern auch was!

Unser Körper ist auf die Verdauung und Verstoffwechslung vor allem naturbelassener Lebensmittel programmiert. Die notwendige Aufspaltung der Nahrung in ihre Einzelbausteine – Eiweiße, Fette und Kohlenhydrate – verursacht eine langsame Abgabe der Nährstoffe ins Blut. Dadurch bleibt die Ausschüttung von Stoffwechselformonen wie Insulin moderat, das Sättigungsgefühl ist langanhaltend, und wir verspüren kein Hungergefühl zwischen den drei täglich empfohlenen Mahlzeiten – Frühstück, Mittag- und Abendessen.

In den letzten Jahrzehnten hat sich unser Nahrungsangebot grundlegend geändert. Die Regale in den Supermärkten quellen über von Fertiggerichten und Süßigkeiten, an jeder Ecke finden wir einen Fastfood-Imbiß, und an den Tankstellen verführen uns Schokoriegel & Co. rund um die Uhr.

Alle diese Produkte weisen eine hohe Nährstoffdichte auf, also eine hohe Kalorienzahl in Relation zum Gewicht, und sie erzeugen hohe Blutzuckerspiegel,

# Mein Idealgewicht

## So ernähre ich mich richtig!

Barbara Hendel





die wiederum hohe Insulinspiegel nach sich ziehen. Hohe Insulinspiegel im Blut senken rasch den Blutzuckerspiegel unter den Ausgangswert und erzeugen Heißhunger – Heißhunger aus Süßes!

Die Folge daraus: Wir essen mehr und öfter als notwendig – wir nehmen an Gewicht zu!

### **Nicht frühstücken – keine gute Idee!**

#### **Wer morgens nichts isst, wird dick!**

Viele Menschen essen morgens gar nichts – aus Gewohnheit, Faulheit, Zeitmangel oder aus Sorge um die Figur. „Morgens fällt es am leichtesten, nichts zu essen“, heißt es immer wieder. Dabei ist das Frühstück die wichtigste Mahlzeit, um den Stoffwechsel anzukurbeln und den Körper mit Energie für den Start in den Tag zu versorgen.

Frühmorgens essen „wie ein König“ – sagt eine alte Regel, und da ist viel Wahres dran. Viele Menschen nehmen morgens außer einer Tasse Kaffee oder Tee nichts zu sich. Andere verkneifen sich das Frühstück mit Rücksicht auf die Figur: Nur nicht gleich den Tag mit Essen beginnen! Doch beides ist falsch. Ein ausgewogenes Frühstück ist genau das Richtige, um den Stoffwechsel in Gang zu bringen. Besonders Menschen, die auf ihre Figur achten, sollten am Morgen frühstücken. Der Stoffwechsel kommt in Schwung, man ist fit für den Tag und braucht bis zum Mittagessen keine Zwischenmahlzeit.

Wer das Frühstück ausfallen läßt, um Kalorien zu sparen, drosselt seinen Stoffwechsel. Der Körper lernt mit weniger auszukommen und speichert bei der nächsten Mahlzeit die überschüssigen Kalorien sofort für „Notzeiten“ im Fettgewebe. Die Folge: Gewichtszunahme!

### **Der optimale Nährstoffmix**

Versorgen Sie Ihren Körper mit dem richtigen Nährstoff-Mix, damit er das bekommt, was er gemäß seinem Biorhythmus braucht und optimal verwerten kann. So kommen Sie voll Energie durch den Tag!

### **Frühstück**

Zum Frühstück sind besonders Kohlenhydrate als Energiequelle wichtig, um schwungvoll in den Tag zu starten. Das ist in besonderem Maße für Kopfarbeiter und Schulkinder von Bedeutung, denn unser Gehirn kann nur Kohlenhydrate verwerten. Achten Sie darauf, daß Sie vollwertige Produkte essen, also Vollkornbrot statt Weißbrot, frische Früchte statt

Fruchtsäfte, nur so kommen Sie bis zum Mittagessen ohne Heißhunger und Zwischenmahlzeit über die Runden.

### **Mittagessen**

Als Mittagessen wird eine ausgewogene Mischkost empfohlen. Gemüse und Salate, Nudeln, Kartoffeln oder Reis kombiniert mit Fisch, Geflügel oder Fleisch. Frisches Obst oder Quarkspeisen sind empfehlenswerte Nachspeisen.

### **Abendessen**

Das Abendessen sollte eiweißreich sein, also Fisch, Geflügel, Hülsenfrüchte, Sojaprodukte oder Fleisch in Kombination mit Gemüse oder Salaten. Wenn Sie abends keine Rohkost vertragen, können Sie auf gekochtes Gemüse, auch als Salat zubereitet, zurückgreifen. Wenn Sie abnehmen oder Ihr Gewicht halten wollen, sollten Sie abends auf Brot, Nudeln, Kartoffeln, Reis und vor allem auf Süßigkeiten verzichten. Das „Dickmacherhormon“ Insulin, das in



**Das Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit, um den Stoffwechsel anzukurbeln. Wer morgens nichts isst, wird dick!**



großen Mengen beim Verzehr dieser Lebensmittel ausgeschüttet wird, hemmt die Fettverbrennung im Schlaf. Vermeiden Sie auch Getränke, die den Insulinspiegel im Blut erhöhen wie z.B. Limonaden, Cola, Säfte oder Alkohol. Das ideale Getränk nach dem Abendessen ist Wasser.

**A**us diesen Gründen ist es wichtig, am Abend alle Nahrungsmittel und Getränke zu vermeiden, die den Insulinspiegel im Blut erhöhen. In der nächtlichen Ruhephase wird das meiste Fett verbrannt. Deshalb so früh wie möglich Abendessen, in der Regel zwischen 18.00 und 20.00 Uhr. Wenn es einmal später wird, sollten zwischen der letzten Mahlzeit und dem Schlafengehen wenigstens drei Stunden liegen.

#### **Fettverbrennung im Schlaf**

Der Schlaf ist aber nicht nur die längste und effektivste Fettverbrennungsphase

#### **Tipps zum Abnehmen**

##### **1. Nehmen Sie täglich drei Mahlzeiten zu sich**

Bei Ausfall einer Mahlzeit drosselt der Körper den Stoffwechsel, und der gewünschte Gewichtsverlust bleibt aus.

##### **2. Halten Sie zwischen den Mahlzeiten 4-6 Stunden Pause ein**

Der Körper kann nur bei niedrigem Insulinspiegel Fett verbrennen. Fünf Stunden sind notwendig, um dem Körper ausreichend Zeit dafür zu geben. Zwischendurch empfehlen wir nur Wasser oder Tee (ohne Milch, Zucker oder Süßstoff).

##### **3. Beginnen Sie jede Mahlzeit mit dem Eiweißanteil**

Es genügt, wenn die ersten Bissen aus dem Eiweißanteil bestehen. So wird die Bauchspeicheldrüse überlistet und die Insulinausschüttung reduziert.

##### **4. Trinken Sie täglich die für Sie errechnete Menge Wasser**

Die Menge richtet sich nach Ihrem Gewicht (30 ml pro kg Körpergewicht) und ist als Lösungsmittel für Abbauprodukte und zur Gewichtsreduktion unbedingt notwendig.

##### **5. Bewegen Sie sich!**

Ausreichend Bewegung ist neben guter Ernährung der Schlüssel für Gesundheit und Wohlbefinden. Bewegung baut Streß ab, hält die Gefäße jung, reguliert den Blutdruck, schützt Ihre Gelenke und Knochen vor Arthrose und Osteoporose und hilft Ihnen, Ihr Idealgewicht zu erreichen.

des Tages, der Körper nutzt die Nacht auch zur Erholung und Reparatur der Körperzellen. Lernen Sie, diese Zeit effektiv für sich zu nutzen, und unterstützen Sie Ihren Körper dabei, indem Sie die oben beschriebenen Regeln einhalten. Wer also das Richtige zum richtigen Zeitpunkt isst, macht bald nicht nur im Traum eine gute Figur!

#### **Welcher Stoffwechselltyp sind Sie?**

Nicht alle Lebensmittel passen zu allen Menschen gleich gut – das hängt davon ab, welchem Stoffwechselltyp sie angehören. Es wird zwischen dem Eiweißtyp, dem Kohlenhydrattyp und dem Mischtyp unterschieden.

Jedem Stoffwechselltyp wird eine spezifische Ernährungsform zugeordnet. Die individuellen Unterschiede liegen in der Art, Menge und Kombination der jeweiligen Nahrungsmittel. Im Laufe der Evolution haben sich unterschiedliche Stoffwechselltypen entwickelt, zu denen die einzelnen Lebensmittel unterschiedlich gut passen. Anhand von Fragen bezüglich Eßverhalten, Vorlieben, Verträglichkeit von Lebensmitteln und bestimmter medizinischer Parameter läßt sich ermitteln, welcher Stoffwechselltyp Sie angehören. Daraus ergibt sich Ihre persönliche Lebensmittelauswahlliste, die Ihnen verrät, welche Nahrungsmittel besonders gut zu Ihrem Stoffwechsel passen und welche weniger gut.

Unter [www.meinidealgewicht.de](http://www.meinidealgewicht.de) können Sie sich Ihren persönlichen Ernährungsplan erstellen lassen und herausfinden, welcher Stoffwechselltyp Sie sind, welche Lebensmittel besonders gut zu Ihnen passen und wie Sie sicher und dauerhaft Ihr Idealgewicht erreichen und halten. ■

Weitere Informationen zum Ernährungsprogramm „Mein Idealgewicht“ finden Sie im Internet unter [www.meinidealgewicht.de](http://www.meinidealgewicht.de).

Dr. med. Barbara Hendel gehört zu den führenden Therapeutinnen auf dem Gebiet der Präventivmedizin und ist eine gefragte Referentin zum Thema gesunde und bewußte Lebensführung.

Sie ist spezialisiert auf natürliche Heilverfahren. Speziell für Übergewichtige hat sie das individuelle Ernährungsprogramm „Mein Idealgewicht“ entwickelt. Bekannt wurde sie vor allem auch als Co-Autorin des Buches „Wasser & Salz“.



## Abnehmen leicht gemacht!

Abnehmen mit dem persönlichen Ernährungsprogramm „Mein Idealgewicht“

Interview mit der Autorin dieses Artikels, Barbara Hendel.

**Frau Dr. Hendel, Sie beschäftigen sich seit Jahrzehnten mit dem Thema Ernährung. Warum liegt Ihnen das Problem Übergewicht so am Herzen?**

Übergewicht ist das Problem unserer Zeit. Die Deutschen sind mit über 60 Prozent Übergewichtigen die dicksten Europäer und haben mit den USA gleichgezogen. Wenn sich die Menschen richtig ernähren würden, könnten die Gesundheitskosten halbiert werden. Ob Bluthochdruck, Herz- und Gefäßerkrankungen, Diabetes, Gelenksbeschwerden – alle diese Leiden haben ihren Ursprung in mangelnder Bewegung und im Übergewicht. Meine Devise lautet: Statt Medikamente zu verschreiben, ist es sinnvoller, die Menschen in die Verantwortung für ihre eigene Gesundheit zu nehmen, sie aufzuklären über die Zusammenhänge von falscher Ernährung und Krankheit und ihnen einen Weg aufzuzeigen, wie sie ihr Übergewicht dauerhaft reduzieren können.

**Abnehmen ohne Hungern, ohne Kalorienzählen, ohne Jo-Jo-Effekt. Geht dieser Traum für die vielen Übergewichtigen in Erfüllung?**

In der Tat hat sich auf dem Gebiet der Ernährungsmedizin in den letzten Jahren viel getan. In erster Linie geht es nicht um das Abnehmen, sondern darum, die Gewichtsreduktion langfristig zu halten. Und dies funktioniert nur mit einer dauerhaften Ernährungsumstellung. Das Grundproblem liegt nicht im übermäßigen Essen, sondern in der falschen Ernährungsweise. Wir essen das Falsche zum falschen Zeitpunkt. Viele Übergewichtige essen sogar zu wenig, was zur Erhaltung des Stoffwechsels führt. Die Folge: Gewichtszunahme! Dies ist ja auch die Ursache des Jo-Jo-Effektes. Aber zurück zu Ihrer Frage: Ja, dieser Traum kann für jeden mit einem individuellen Ernährungsplan in Erfüllung gehen.

**Was ist das Besondere an einem persönlichen Ernährungsplan?**

Im Gegensatz zu den üblichen Diät-Empfehlungen wird bei einem persönlichen Ernährungsplan die individuelle Situation jedes Einzelnen berücksichtigt, denn so unterschiedlich die Men-

schen sind, so unterschiedlich ist auch ihr Stoffwechsel. Zuerst werden die Gründe analysiert, warum es zum Übergewicht gekommen ist. Anhand eines Fragebogens, der im Internet online ausgefüllt werden kann, wird dann der Stoffwechseltyp ermittelt, der die Basis für den Ernährungsplan darstellt. Aber auch gesundheitliche Aspekte, Geschlecht, Alter und die körperliche Aktivität finden Berücksichtigung.

Durch gezielte Zusammenstellung der Mahlzeiten und Einhaltung bestimmter Grundregeln werden eine naturgerechte Insulinausschüttung und ein ausgewogener Hormonhaushalt erreicht. Dadurch normalisiert sich der Stoffwechsel, der Kalorienverbrauch in Ruhe steigt, die Fettverbrennung optimiert sich, und so wird eine nachhaltige Gewichtsreduktion ermöglicht.

**Wie sieht ein solcher Ernährungsplan aus?**

Nachdem die Ernährung dauerhaft umgestellt werden soll, ist es wichtig, daß die Ernährungsempfehlungen einfach und für jedermann im täglichen Leben umsetzbar sind und auch schmecken. Essen soll Freude bereiten, denn es stellt gleichzeitig einen wichtigen kulturellen und sozialen Faktor dar. Nach einer zweitägigen Vorbereitungsphase, in der der Körper auf die Ernährungsumstellung eingestimmt wird, beginnt die Abnehmphase, die so lange dauert, bis das Wunschgewicht erreicht ist. Je nach Geschlecht, Alter und Stoffwechselsituation liegt die monatliche Gewichtsreduktion zwischen zwei und acht Kilogramm. Es folgt die Erhaltungsphase, die zeitlich unbegrenzt ist. Täglich werden drei Mahlzeiten eingenommen, die jeweils aus einem Eiweißanteil wie z. B. Fisch, Fleisch, Milchprodukten, Hülsenfrüchten und einem Kohlehydratanteil wie Obst, Gemüse, Salaten und Vollkornprodukten bestehen, also komplexe Kohlehydrate, die den Insulinspiegel im Blut nur mäßig erhöhen. Wichtig ist, viel Wasser zu trinken, um die Schlackenstoffe auszuscheiden, die bei der Gewichtsabnahme vermehrt entstehen. Zwischen den Mahlzeiten sollten vier bis sechs Stunden liegen, damit der Insulinspiegel auf ein Niveau sinken kann, wo Fettverbrennung wieder möglich wird.

**Frau Dr. Hendel, herzlichen Dank für das Interview!**



„Dieses Buch sollte jeder lesen“

**Ölwechsel für Ihren Körper!**

- Was Sie wirklich über gesunde Öle und Fette wissen müssen.
- Erfahren Sie, welche Eigenschaften der Öle für Ihr Wohlbefinden entscheidend sind.

Das Buch von Reiner Schmid beantwortet die wichtigsten Fragen rund um das Thema „Fit mit Fett“. Es erklärt in verständlicher und spannender Weise die Heilwirkung lebensnotwendiger Öle.

**Gratis-Gutschein!**

- Ja, bitte senden Sie mir **gratis** das Buch **„Ölwechsel für Ihren Körper!“** (96 Seiten)  
Versandkosten: Bitte innerhalb Deutschlands 1,45 € und für Österreich 2,50 € in Briefmarken beilegen.  
**Aktion befristet bis 15. 05. 2010**  
Bitte gut lesbar in Druckschrift ausfüllen!

Name, Vorname

Straße, Nr.

PLZ, Ort

M 2010/03

**Quintessence-Verlag**

Wolfegger Str. 6 D-88267 Vogt