

Dr. Hardy Walle

Geheimrezept Eiweiß

Leicht abnehmen
mit der Bodymed-Methode

Mit
70
Rezepten

Theorie und Praxis. So werden Sie die Pfunde sicher los!
Gewicht verlieren mit Eiweiß und Formula-Mahlzeiten.
Und dann: gesund und schlank auf Dauer mit LOGI®

Inhalt

1. Warum schon wieder ein Buch übers Abnehmen?	4
2. Es gibt kein Kleid, das jedem passt – Finger weg von Diäten!	6
3. Der schnelle Überblick – oder warum die meisten Diäten scheitern	9
4. Das Bodymed-Programm	14
5. Die nichtalkoholische Fettleber (NAFLD) als Stoffwechsellbremse	36
6. Leberfasten nach Dr. Worm	43
7. Frühstücksfasten – die effektive Form des Intervallfastens	52
8. So geht Abnehmen heute – einfach, effektiv und langfristig erfolgreich	62
9. Das Drei-Mahlzeiten-Prinzip	65
10. Viel wichtiger als Kalorien: die Energiedichte	68
11. Ernährungsmärchen	74
12. Wir sind immer noch Steinzeitmenschen	81
13. Wer hätte das gedacht? Low Carb gab es bereits vor 150 Jahren	97
14. Zucker schlecht, Kohlenhydrate gut?	98
15. Macht Fett fett und Low Fat schlank?	100
16. Ist viel Eiweiß nicht schädlich?	103
17. Was hat der Darm mit Übergewicht und Diabetes zu tun?	108
18. Mensch beweg dich!	114
19. Diät gescheitert – sind die Gene schuld?	119
20. Adipositas ist eine chronische Erkrankung	120

21. Das Gesundheitsportal myBodymed	122
22. eCoaching – Erfolge dauerhaft sichern	124
23. Tipps zum leichteren Abnehmen und effektiven Gewichthalten	127
24. Fünf Kernaussagen zur Ernährung	129
25. Rezepte	131
26. Hilfreiche Links	223

1. Warum schon wieder ein Buch übers Abnehmen?

Ich habe dieses Buch für all diejenigen geschrieben, die abnehmen wollen. Für diejenigen, die es immer und immer wieder versuchen und es nicht dauerhaft schaffen. Es ist nicht mein erstes Buch zu diesem Thema und sicherlich auch nicht mein letztes. Glauben Sie mir, ich mache seit über zwanzig Jahren sehr erfolgreich Ernährungsberatung mit dem Bodymed Programm und seit 2013 zusätzlich mit dem Leberfasten nach Dr. Worm. Beides sind Programme, bei denen Eiweiß-Shakes eingesetzt werden – und zwar nicht irgendwelche Shakes, sondern diejenigen, die ich selbst entwickelt habe (SANA-FIT Premium und HEPAFAST). Ich habe diese Shakes entwickelt, weil die üblichen Eiweiß-Shakes einfach nicht meinen Ansprüchen genügten und diese Shakes auch noch meist völlig ohne Beratung eingesetzt werden. Doch ohne Beratung funktioniert das mit dem Abnehmen nicht auf Dauer.

Was musste ich mir früher alles anhören. »Du willst die Leute vergiften, willst die Leute schädigen, Pulver verkaufen, Kohle machen«, etc. Doch die Wahrheit siegt, die Wissenschaft hat Recht, Studien lügen nicht. Auch wenn es lange gedauert hat und wenn es einige trotz aller Fakten nicht wahrhaben wollen: Das Bodymed-Programm ist eines der erfolgreichsten Gewichtsreduktionsprogramme und das Leberfasten entfettet die Leber nachweislich effektiv – und das in nur 14 Tagen.

Die Erde ist keine Scheibe, Eier erhöhen nicht den Cholesterinspiegel, Spinat enthält kaum Eisen.

Lassen Sie sich überraschen. In diesen mehr als 20 Jahren der Ernährungsberatung und Auseinandersetzungen mit Koryphäen, aber auch 20 Jahren viel lesen, vielen Gesprächen mit Patienten, viel kritischem Nachdenken ... wurde mir eines klar: **Die Sättigung ist der Schlüssel zum Erfolg.**

Mehr essen ist das Motto, nicht weniger essen. Mehr essen heißt aber auch: das Richtige essen, mehr von guten Nährstoffen. Je mehr desto besser. Mehr genießen, mehr Spaß, mehr Freude, mehr Power, aber auch mehr Libido. Ad libitum heißt das Motto. Essen nach Lust, nicht nach Plänen. Darum dreht sich doch alles: **Genuss, Spaß, Freude am Leben.**

Sie müssen dieses Buch nicht von vorne nach hinten lesen, Sie können es auch von hinten nach vorne lesen. Oder lesen Sie einzelne Kapitel, blättern Sie das Buch einfach mal durch und lesen das, was Sie gerade interessiert. Sie finden im Anhang auch schöne Rezepte – schnell zu kochen, lecker, viel und sättigend.

Mehr Wissen für den Erfolg

Das Wissen macht's, das richtige Essen ist entscheidend. Deshalb habe ich nicht nur Eiweiß-Shakes entwickelt, sondern auch die dazugehörigen Schulungskonzepte – das Bodymed-Programm und das Leberfasten gemeinsam mit Prof. Dr. Worm. Diese Programme werden von Ärzten und qualifizierten Ernährungsfachkräften angeboten. Und vieles aus diesen Programmen finden Sie in diesem Buch. Und noch eins.

Auch wenn Sie das, was ich in diesem Buch so sage, nicht alles direkt glauben, probieren Sie es trotzdem aus. Sie werden überrascht sein, überzeugt, begeistert.

Also, viel Spaß und viel Verwunderung beim Lesen wünscht Ihnen

Ihr
Hardy Walle

2. Es gibt kein Kleid, das jedem passt – Finger weg von Diäten!

Welchen Schwachsinn hat es an Diäten in den letzten Jahren schon gegeben?

Für Dinner-Cancelling gibt es überhaupt keinen vernünftigen Grund. Der einzige Effekt ist, dass Sie eben abends Kalorien weglassen. Und wenn Sie weniger essen, nehmen Sie auch ab. Frühstücks-Cancelling wäre da schon besser. Aber mit Weglassen allein funktioniert es dann dauerhaft meist doch nicht, da dann stattdessen bei den verbleibenden Mahlzeiten einfach mehr gegessen wird. Deshalb kann Intervallfasten funktionieren, muss es aber nicht. Da ist das **Frühstücksfasten** schon viel cleverer. Deshalb gibt's dazu ja auch ein eigenes Kapitel in diesem Buch.

Oder über Nacht im Schlaf abnehmen. Sie verbrennen tagsüber mehr Fett als nachts. Ist doch logisch, weil Sie sich auch mehr bewegen. Nur essen Sie nachts eben nichts. Aber hört sich gut an: nichts tun und trotzdem schlank werden.

Und der größte Schwachsinn dabei: morgens Nutella-Brötchen bis zum Abwinken. Wenn ich jemanden fett machen will, dann muss er nur Kohlenhydrate in Kombination mit Fett essen. Ist doch perfekt. Kohlenhydrate erhöhen den Insulinspiegel, danach wird Fett eins zu eins gespeichert und, schwuppdwupp, wieder ein ›Retungsring‹ mehr um die Hüfte. Damit hat sich das mit dem schlank über Nacht auch erledigt.

Der Schlüssel für den Erfolg sind nicht nur weniger Kohlenhydrate, sondern auch mehr Eiweiß

– auch oder gerade beim Frühstück. Am besten 30 Gramm, ja, gleich morgens. Wenn Sie das interessiert, dann lesen Sie gleich das Kapitel zum Intervallfasten. Und zwar modernes Intervallfasten – ich nenne das **Frühstücksfasten**.

Über Pu-Erh-Tee brauche ich, glaube ich, nichts mehr zu schreiben, hat sich längst erledigt – außer, dass einige sich dabei mit Toxinen, Insektiziden und Pestiziden ordentlich belastet haben.

Ach ja – Apfelessigkapseln. Ja, es muss unbedingt Apfelessig sein. Normaler Essig tut es nicht. Und am besten in Kapselform. Ich drücke es mal so aus: Wenn Sie ein Glas Apfelessig trinken, dann haben Sie keine Lust mehr auf Süßes. Außerdem ist er kalorienfrei. Also, von mir aus, trinken Sie Apfelessig, so viel Sie Lust haben. Hauptsache keine Softdrinks etc. Aber eine Diät soll das sein? Wie soll das funktionieren?

Klasse sind auch Programme wie Saftfasten mit Fruchtsäften. Hier erhöhen Sie natürlich den Insulinspiegel, Eiweiß fehlt völlig, Muskelabbau ist vorprogrammiert und damit haben Sie den Turbo-Jo-Jo-Effekt.

Kommt Ihnen das irgendwie bekannt vor? Haben Sie das alles hinter sich? Wo bleibt der Spaß bei der Sache? Katastrophe kann ich nur sagen. Diese sogenannten Diätpäpste: Einsperren sollte man sie. Oder noch besser: Sie müssten dauerhaft ihre eigene Diät machen – ein ganzes Leben lang. Aber das wäre ja Körperverletzung.

Der Bauch bestimmt, was Sie essen

Also, vergessen Sie den ganzen Schwachsinn. Essen Sie nach Lust und Laune, hören Sie auf Ihren Bauch. Der bestimmt sowieso, was Sie essen. Fra-

gen Sie Ihren Konditor, der weiß das. Der platziert die Auslagen in Höhe des Bauches. Nach dem Motto, wenn ich nicht satt bin, sagt der

Bauch schon, was ich essen soll. Der sieht das, der redet mit den Auslagen. Der liebt Teilchen. Da kann der Kopf noch so sehr nach Vollkornbrot schielen, die Hefeteilchen sind es. Und die sind ja auch lecker für unseren verdorbenen Geschmack. Überall ist heute Zucker, Fruktose oder auch Laktose drin. Warum muss in Wurst Lak-

tose rein? Warum muss überall Ketchup dran? Braucht ein leckeres Bio-Steak wirklich noch eine Grillsoße? Und, und, und ... Und das gebetsmühlenartig zum Frühstück empfohlene Müsli. Ich empfehle da lieber drei Eier mit Speck oder Hüttenkäse, griechischen Joghurt oder, wenn Sie es mögen, richtig fetten Lachs.

Offiziell sollen es viele komplexe Kohlenhydrate und wenig Fett sein

Mal ganz im Vertrauen, das ist Ernährungswissen vom letzten Jahrtausend. Nur den Blutzucker messen und das war's? Schön, wir messen das, aber wissen nichts damit anzufangen oder wir interpretieren es falsch. Da gibt es plötzlich Glyx-Diäten nach dem Prinzip des glykämischen Index, und die Menschen füttern dann

statt Möhren noch mehr Vollkornbrot und statt Wassermelonen nur noch Honigmelonen. Na ja, man kann sich ja seinen eigenen Kosmos zu-rechtstricken. Das kann man gerne für sich selbst machen – aber damit andere gefährden? Bücher darüber schreiben, Produkte danach kennzeichnen? Hauptsache, die Kohle stimmt.

Krank durch Diät

Viele dieser ›Diät-Geschädigten‹ habe ich den letzten Jahrzehnten im Krankenhaus und später dann in meiner Praxis behandelt. Denen wollte ich helfen. Ich wollte herausfinden, was wirklich hilft, wie unser Stoffwechsel funktioniert und wie ein Programm aussehen muss, damit es auch

wirklich dauerhaft hilft. Also: zuerst den Stoffwechsel verstehen und dann ein Programm entwickeln. Nicht einfach nur eine Idee oder einen guten Slogan haben – wird schon irgendwie funktionieren.

Individuell statt pauschal

Ein effektives Programm oder Ernährungskonzept muss der individuellen (Stoffwechsel-)Situation des jeweiligen Menschen angepasst werden und nicht umgekehrt – ein Programm für alle kann nicht funktionieren. Deshalb funktioniert es auch nicht ohne Beratung und nicht ohne messen. Ich messe immer die Körperzusammensetzung und stimme dann das Bodymed-Programm darauf ab. Nur so kann ich die Eiweißzufuhr über die SANA-FIT-Shakes richtig dosieren. Auch die Kalorien-Zufuhr bei der Hauptmahl-

zeit wird nach dem geschätzten Energieverbrauch festgelegt, und der ist neben Größe, Gewicht, Alter und Geschlecht auch deutlich von der Körperzusammensetzung abhängig. Mehr Muskeln verbrauchen auch mehr Kalorien. Beim körperlichen Arbeiten verbrauche ich mehr Energie als am Computer. Und Sport soll ja auch noch den Energieverbrauch erhöhen.

Qualifizierte Beratung ist der Schlüssel zum Erfolg

Erst wenn ich das alles weiß, kann ich die richtigen Empfehlungen aussprechen und die Teilnehmer gut beraten. Das ist fürs richtige Abnehmen – also Fett weg, Muskeln möglichst erhalten – entscheidend, und erst recht für den Langzeiterfolg. Aber das ist ja alles aufwendig: für mich, für die Bodymed-Berater und auch für die Teilnehmer. Das setzt fundiertes Wissen bei den Beratern

voraus. Deshalb gibt es Bodymed nur bei Ärzten und qualifizierten ErnährungsberaterInnen. Und deshalb müssen die Teilnehmer auch geschult werden. Beim Bodymed-Programm mindestens 12 Wochen, viele Teilnehmer gönnen sich auch länger diese wertvolle Unterstützung. Wie lange, entscheiden primär Sie – am besten in Absprache mit Ihrem Berater.

Preiswert statt billig

Das gibt es alles natürlich nicht umsonst. Gruppenkurse sind günstiger (zwischen 169 bis 199 Euro für 12 Wochen) als Einzelberatung (45 bis 60 Euro je Sitzung und Dauer). Immer mehr Krankenkassen geben aber auch etwas dazu. Die Shakes sind sogar günstiger als normales Essen (SANA-FIT Premium etwa

2,50 Euro pro Mahlzeit, HEPAFAST etwas mehr als 3 Euro pro Portion). Man verliert damit nicht nur hervorragend Gewicht, sondern gewinnt auch mehr **Freude am Leben**.

Was will man mehr?

3. Der schnelle Überblick – oder warum die meisten Diäten scheitern

Glauben Sie mir, die meisten Diäten sind absoluter Blödsinn! Kein Wunder, dass die Menschen immer dicker werden, Diabetes wie eine Epidemie um sich greift und Krebserkrankungen zunehmen. Schuld daran sind nicht nur die Menschen, die sich nicht bewegen, die sogenannten Couchpotatos, sondern auch wir Ärzte. Jahrelang haben wir unseren Patienten die besten Lebensmittel verboten: Bis heute propagiert die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), dass wir

maximal zwei bis drei Eier pro Woche essen sollen, dass rotes Fleisch zu meiden sei und dass Fett krank macht. Alles Quatsch!

Auch schädigt Eiweiß die Nieren nicht. Wir essen in Deutschland nicht zu viel Eiweiß, wie immer behauptet wird, sondern eher zu wenig. Gerade diese geringe Eiweißzufuhr ist Wegbereiter für Diabetes und Übergewicht.

Eiweiß macht satt

Wer Hunger hat, der isst – wer viel Hunger hat, isst oft zu viel. Das ist ganz normal, das muss auch so sein und das wird auch immer so bleiben. Also müssen wir die Menschen sättigen.

Kalorienzählen ist out. Wer Kalorien zählt, wird dauerhaft nur dicker, weil er ständig an Nahrung und Essen denkt und der Genuss meist auf der Strecke bleibt.

Kalorienzählen macht unglücklich und dick

In diesem Buch werden Sie lesen, was eine ad libitum-Diät ist. Ad libitum? Was bedeutet das? Erinnern Sie sich noch? Libido? Na, da war doch was. Klar, Libido ist die Lust. Und ad libitum-Diät heißt: Essen nach Lust und Laune. Unser Körper sagt uns schon, wenn er genug Nährstoffe hat. Er sagt uns aber nicht, wenn er genug Kalorien hat. Denn in der Frühzeit gab es nie genug Kalorien. Wenn Kalorien da waren, dann mussten wir diese bunkern für schlechte Zeiten. Daher können wir Kalorien essen ohne Ende. Es ist kein Problem, eine Tafel Schokolade auf einmal zu essen und wenn es sein muss, auch

zwei. Warum denn nicht? Und Kalorien trinken ist erst recht kein Problem. Ob dies Fruchtsäfte, Bier oder andere Leckereien sind: hinein damit.

Unser Körper erkennt jedoch ganz klar, wenn er zu wenige Nährstoffe hat. Es gibt Hinweise darauf, dass wir so lange essen, bis wir eine gewisse Mindestmenge an Eiweiß zugeführt haben. Je eher wir die Mindestmenge erreichen, desto eher sind wir auch satt. Und wer lange satt ist, isst auch weniger zwischendurch. Mehr dazu im Kapitel über Eiweiß.

Zwischenmahlzeiten machen dick

Glauben Sie mir. Die meisten Menschen haben kein Gewichtsproblem von dem, was sie bei Tisch essen. Das Problem ist das, was zwischendurch gegessen wird: im Auto, im Büro, in der

Stadt oder abends vorm Fernseher, oft unbewusst im Stehen. Mit Genuss hat das wenig zu tun. Das Snacking ist das Problem. Mein Tipp: am besten gar nichts zwischendurch essen. Schließlich hat

der Steinzeitmensch auch nicht ständig gegessen, sondern nur, wenn er was erlegt hat – oder eben sammeln war. Da gab es auch nicht immer was

– gerade im Winter war das mit dem Sammeln schwierig.

Eiweiß statt Kohlenhydrate

Und er hat vorwiegend Eiweiß und Fett gegessen – Jäger und Sammler eben. Kohlenhydrate gab es nicht im Überfluss. Oder glauben Sie, der Steinzeitmensch hat Kartoffelchips, Nudeln, Reis und so weiter gesammelt? Wenn, dann waren das Beeren oder Pilze. Gejagt hat er eben kein Müs-

li, sondern Wild, Vögel oder Fisch. Und unser Stoffwechselprogramm ist bis heute das eines Steinzeitmenschen. Das können auch die selbsternannten Ernährungsexperten, von denen wir in Deutschland sicherlich mehr als genug haben, nicht wegdiskutieren.

Sport wird überschätzt

Klar, wir müssen uns mehr bewegen. Aber das allein bringt es nicht. Bewegung ist leider eine sehr ineffektive Art abzunehmen. In großen Vergleichsanalysen bleibt gerade mal ein Kilogramm Gewichtsverlust nach einem Jahr übrig. Ernüchternd, nicht wahr? Ich würde sagen, enttäuschend und frustrierend.

Trotzdem sind Bewegung und Sport enorm wichtig – ohne wird es mit Ihrer Gesundheit und einem guten Gewicht auf Dauer nicht funktionieren. Auf den Schreck muss ich direkt was essen. Mehr dazu im Kapitel *Mensch beweg Dich!*

Wir brauchen (mehr) Muskeln

Andererseits wissen wir, auf die Muskeln kommt es an. Wenn also Training, dann zuerst Muskeltraining, am besten Muskelaufbautraining, also Krafttraining. Ab in die Muckibude – Bodybuild-

er sind schwer, aber nicht fett. Ich möchte Sie jetzt aber nicht zum Bodybuilder machen, auch wenn wir von diesen »schweren Jungs« viel gelernt haben.

Muskeln brauchen Eiweiß

Jeder Bodybuilder weiß: Eiweiß ist wichtig, und Molkeneiweiß ist das beste Eiweiß. Verzweigt-kettige Aminosäuren heißt die Zauberformel. Oder andersrum gesagt, die Aminosäure Leucin entscheidet darüber, ob der Muskel einen Wachstumsreiz bekommt oder nicht, ob wir stoffwechselaktivierende Effekte haben und ob der Körper gewisse Signale, die Sättigung auslösen, aussendet. Von dieser »Muskel-Aminosäure« Leucin müssen es mindestens 2,5 Gramm pro Mahlzeit sein. Deshalb brauche ich pro Mahlzeit viel Eiweiß,

etwa 15 Gramm essentielle Aminosäuren oder 20 bis 40 Gramm Eiweiß insgesamt.

20 bis 40 Gramm Eiweiß in einer Mahlzeit? Mit Müsli kaum zu schaffen. Das sind mindestens drei Eier zum Frühstück oder ein Ei, 200 Gramm Hüttenkäse und ein Schinkenbrötchen. Übrigens funktioniert das auch nicht mit Nutella- oder Marmeladenbrötchen zum Frühstück.

Zu viel Insulin ist schlecht

Noch ein paar Worte zum Insulin und der ›Insulin-Falle‹. Dieses wichtige Stoffwechselformon wurde in den letzten Jahren immer wieder ver-teufelt. Aber Insulin sättigt auch. Es kommt nur drauf an, dass wir nicht dauerhaft zu viel Insulin im Blut haben. Wie immer: Zu viel ist schlecht. Typ-2-Diabetiker haben am Anfang der Erkrankung (und leider auch schon lange vor Diagnose-stellung) meist zu viel Insulin im Blut. Aber auch zu wenig Insulin ist schlecht – dann sind Sie Typ-1-Diabetiker und müssten Insulin spritzen.

Also, dieses Gut oder Böse ist out. Schwarzma-leri hat noch niemandem geholfen. Auf dem Prinzip der Normalisierung der Insulinspiegel und Durchbrechung der Insulinresistenz beruht die Bodymed-Methode. In den Kapiteln zum *Leberfasten* nach Dr. Worm und *Das Bodymed-Pro-gramm* erkläre ich Ihnen, wie Sie intelligent und einfach Ihren Insulinspiegel steuern und damit dauerhaftes Abnehmen erst ermöglichen.

Gesunde Mischkost – aber echt ausgewogen

Die Zauberformel für eine gesunde Ernährung ist eine ausgewogene Mischkost. Aber was ist denn eine ausgewogene Mischkost? Die DGE empfiehlt 10 bis 15 Prozent der Kalorien in Form von Eiweiß zu essen, maximal 30 Prozent der Kalorien in Form von Fett, mehr als 50 Prozent,

idealerweise sogar bis zu 60 Prozent der Kalorien in Form von Kohlenhydraten. Und das soll aus-gewogen sein? Eine solch kohlenhydratbetonte Kost? Bei einer bewegungsarmen Bevölkerung? Bei Couchpotatos? Bei durchschnittlich 900 Me-tern an Bewegung pro Tag?

Die Kohlenhydrat-Mast

Das ist eine Kohlenhydrat-Mast. Die Menschen werden mit diesen vielen Kohlenhydraten gemä-tet. Fettansatz ist die Folge. Denn aus Kohlenhy-draten können wir leider keine Muskeln bauen. Und das wichtige Eiweiß fehlt. Deshalb werden wir nicht richtig satt. Unser Körper sagt: »Ich brauche Nährstoffe, ich brauche Eiweiß.« Die Folge ist Hunger – Eiweißhunger.

Und jetzt kommt die Libido ins Spiel – grund-sätzlich etwas Schönes, sie treibt uns an. In die-sem Fall ist das aber nicht der Fortpflanzungs-trieb, sondern der Esstrieb. Und das ist übel.

Denn dann essen wir mehr und mehr. Und wenn die Lebensmittel eiweißarm sind, essen wir noch mehr, bis wir auf unseren Eiweißlevel kommen. Koste es, was es wolle, Kalorien hin, Kalorien her – Bauchansatz hin, Fettaufbau her. Und das Hüftgold lässt dann nicht lange auf sich warten. Aus einem Ring werden zwei und aus zwei Rin-gen drei. Und dann wird es immer schwieriger mit der Bewegung. Der immer höhere Insulin-spiegel im Blut blockiert zunehmend die Fettver-brennung und macht noch mehr Hunger. Und gerade diese immer wieder empfohlenen großen Mengen an Kohlenhydrate locken Insulin.

Viele Kohlenhydrate plus wenig Bewegung ergibt Fett

Und wenn ich immer Hunger habe, dann ist es viel bequemer, die Chips aus der Tüte zu essen, als ein Steak zu braten. Außerdem ist es billiger, ich spare viel Geld. Doch das muss ich später leider anders investieren: in Arztbesuche, Übergrößenkleidung, Diäten, die nichts bringen, und, und, und ... kurzfristig gedacht. Ja und dann? Eine der wichtigsten Ursachen

für die sogenannten Zivilisationserkrankungen wie Bluthochdruck, Herzinfarkt und Schlaganfall, Typ-2-Diabetes, Impotenz und, und, und ... ist die Fettleber. Deshalb habe ich auch der nichtalkoholischen Fettleber (NAFLD) ein ganzes Kapitel gewidmet und, zusammen mit Prof. Dr. Worm, ein Programm zur schnellen Entfettung der Leber entwickelt.

Fast Food, Burger, Curry Wurst mit Pommes

›Curry rot-weiß‹ ist seit Jahren das Kantinenessen Nummer eins in Deutschland. Fastfood-Restaurants – vor 30 Jahren bei uns noch eine Seltenheit – gibt es heute wie Sand am Meer – weil wir den (Geschmacks-)Sinn für gutes Essen verloren haben und, weil wir ja viele Kohlenhydrate essen sollen. So wird es uns seit Jahrzehnten gepredigt. Die Folgen sind dann diese sogenannten Zivilisa-

tionserkrankungen, die Diabetes-Epidemie. Klar, Zucker wird verboten, aber ›komplexe‹ Kohlenhydrate werden empfohlen (auf diesen Unsinn gehe ich im Kapitel zu den Kohlenhydraten noch näher ein). Möglichst viele davon sollen wir essen. Dann essen wir halt Burger mit Vollkornbrötchen, Vollkornnudeln oder auch Vollkorntoast.

Die Lebensmittelindustrie hat viel Geld ...

... und unsere ›Ernährungsexperten‹ halten munter ihre Vorträge. Man kann ja auch davon leben, gut leben sogar. Und die Industrie sponsert Vorträge und Kongresse. Großkonzerne sind großzügig, was Fortbildung angeht, was Materialien angeht. Es ist erstaunlich, welche Verbindungen es so gibt. Ich war zum Beispiel auf einem Kon-

gress der EU zum Thema Adipositas in Europa in Brüssel, und es gab hier schöne Papiere mit zusammenfassenden Vorträgen. Und die Sponsoren waren die Produzenten von Schokoladen, Nougat-Cremes, Gebäck und, und, und ... Ich war verblüfft und irritiert. Die Verursacher sponsern Therapeuten und beeinflussen Therapien.

Adipositas wird zur Epidemie

Die Zahl der Übergewichtigen nimmt ständig zu. Jedes Jahr kommen in Deutschland 500 000 neu entdeckte Diabetiker hinzu. So kann es doch nicht weitergehen. Deshalb habe ich dieses Buch geschrieben. Ich will Ihnen mit den von mir entwickelten Programmen helfen, dauerhaft Ihr

Wohlfühlgewicht zu erreichen und auch zu halten. Sie sollen sich in Ihrem Körper wohlfühlen, leichter durchs Leben gehen und mehr FREUDE AM LEBEN haben.

Kleine Gebrauchsanweisung für dieses Buch

1. Sie haben Übergewicht und wollen effektiv und dauerhaft abnehmen – dann lesen Sie direkt Kapitel 4 *Das Bodymed-Programm*.
2. Sie haben Stoffwechselprobleme, Bluthochdruck oder Diabetes oder es klappt bei Ihnen überhaupt nicht mehr mit dem Abnehmen – dann lesen Sie zuerst die Kapitel Stoffwechselbremse Fettleber (Kapitel 5) und dann *Das Leberfasten nach Dr. Worm* (Kapitel 6).
3. Sie wollen nur ein paar Kilogramm abnehmen oder kämpfen ständig mit dem Gewicht halten – dann lesen Sie Kapitel 7 *Das Frühstücksfasten – die effektivere Form des Intervallfastens*.
4. Sie wollen einen kurzen Überblick, wie man die verschiedenen Bodymed-Methoden *Leberfasten nach Dr. Worm*, das *Bodymed-Programm* und das *Frühstücksfasten* als moderne Form des Intervallfastens richtig kombiniert und effektiv einsetzt – dann ist Kapitel 8 *So geht Abnehmen heute!* für Sie genau das Richtige.
5. Sie fühlen sich wohl und wollen sich primär über gesunde Ernährung informieren und ein paar wertvolle Tipps abholen – das erfahren Sie ab Kapitel 9 und den folgenden. Diese Kapitel sollten grundsätzlich alle Leser lesen.

Für alle ist natürlich der Rezeptteil spannend. Denn selbst während des Abnehmens kann man beim Bodymed-Programm eine leckere Hauptmahlzeit pro Tag und beim Frühstücksfasten sogar Mittag- und Abendessen richtig genießen.

Am Ende des Buches finden Sie dann wichtige Adressen, links et cetera.

4. Das Bodymed-Programm

Sie wollen mehr als 5 Kilogramm, sogar 10 oder 15 Kilogramm abnehmen? Zuerst mal herzlichen Glückwunsch zu Ihrem Entschluss, dass Sie et-

was ändern und langfristig erfolgreich sein wollen.

Mit dem Bodymed-Programm schaffen Sie das, und zwar dauerhaft!

Das Bodymed-Programm wird in der aktuellen S3-Leitlinie zur »Prävention und Therapie der Adipositas« der Fachgesellschaften Deutsche Adipositas Gesellschaft (DAG), Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), Deutsche Gesellschaft für Ernährungsmedizin (DGEM) und der deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG) als ein-

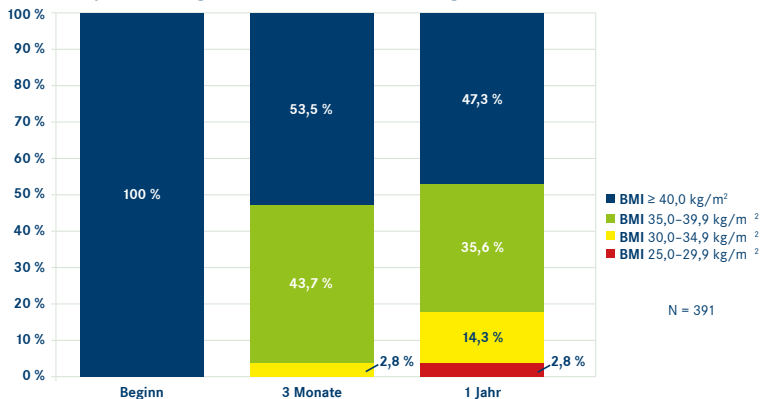
ziges Mahlzeit-Ersatz-Programm bei einem Bodymassindex über 30 Kilogramm/Quadratmeter empfohlen. Die in Studien belegte durchschnittliche Gewichtsabnahme liegt bei etwa 10 Kilogramm, wobei Sie mit dem Bodymed-Programm auch deutlich mehr abnehmen können.

Effektiv auch bei stärkerem Übergewicht

In einer aktuellen Studie zum Bodymed-Programm mit 391 TeilnehmerInnen konnte gezeigt werden, dass bei einem BMI größer 40 Kilogramm/Quadratmeter es bereits innerhalb von drei Monaten gelingt, 43,7 Prozent der Teilnehmer unter einen BMI von 40 Kilogramm/Quadratmeter zu bringen. Nach einem Jahr

haben sogar 52,7 Prozent der TeilnehmerInnen einen BMI unter 40 Kilogramm/Quadratmeter. 14,3 Prozent der Teilnehmer hatten einen BMI von unter 35 Kilogramm/Quadratmeter und 2,8 Prozent der Teilnehmer sogar einen BMI unter 30 Kilogramm/Quadratmeter.

Das Bodymed Programm bei BMI $\geq 40,0 \text{ kg/m}^2$



Veränderungen der BMI-Klassen-Zugehörigkeit im Zeitverlauf



Nach einem Jahr hat nur noch weniger als die Hälfte der Programmteilnehmer einen BMI über 40 kg/m^2

Auch langfristig nachweislich erfolgreich

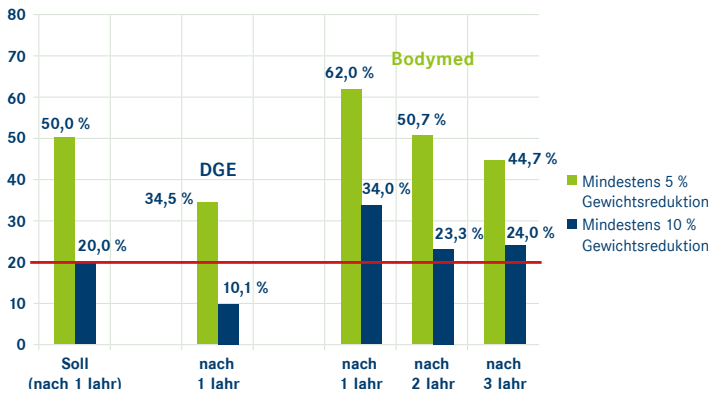
Die beim Adipositas-Kongress der österreichischen Adipositas Gesellschaft (ÖAG) 2015 präsentierten 3-Jahres-Daten mit dem Bodymed Programm sind mehr als beeindruckend. So waren selbst nach drei Jahren noch 47 Prozent der Teilnehmer 5 Prozent leichter als das Ausgangsgewicht und sogar 24 Prozent waren 10 Prozent leichter als das Ausgangsgewicht.

Auf dem gemeinsamen Kongress der Deutschen Adipositas Gesellschaft (DAG) mit der deut-

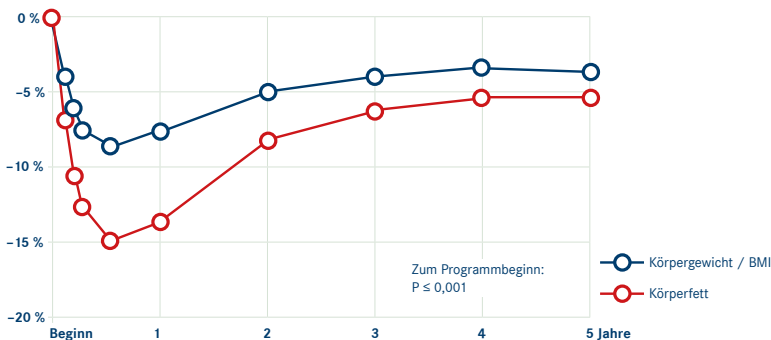
schen Diabetes Gesellschaft (DDG) konnten wir im November 2018 sogar Langzeitdaten über 5 Jahre präsentieren. Sogar nach 5 Jahren lag die Mehrheit der Teilnehmer noch deutlich unter ihrem Startgewicht.

Damit ist das Bodymed-Programm eines der erfolgreichsten Gewichtsreduktionsprogramme überhaupt. Dies belegen die genannten Drei- und sogar Fünfjahresdaten.

Erfolgskriterien der Fachgesellschaften



5-Jahres-Ergebnisse



Veränderungen von Körpergewicht, BMI und Körperfettmasse innerhalb von 5 Jahren (N = 105).

Es geht ums Abspecken – und zwar dauerhaft

Damit ist klar, was das Bodymed-Programm auszeichnet: Es geht von Anfang an nicht nur um das Abnehmen, genauso wichtig ist der Langzeiterfolg. Dabei entscheidet nicht die Geschwindigkeit, sondern die Art der Gewichtsabnahme, wie gut das reduzierte Gewicht gehalten werden kann. Ziel ist es, das Gewicht überwiegend durch eine Reduktion des Körperfettes zu vermindern

(abspecken) und gleichzeitig die Muskeln zu erhalten. Wenn dies gelingt, dann ist das erzielte Gewicht viel leichter langfristig zu stabilisieren. Wenn man dagegen, wie bei den meisten Programmen, vorwiegend das Gewicht über Abbau von Muskeln und Wasser und nur über einen geringeren Anteil von Abbau von Fett reduziert, ist der Jo-Jo-Effekt fast schon vorprogrammiert.

Die Art der Gewichtsabnahme entscheidet über den Langzeiterfolg.

Damit man aber keine Muskeln abbaut, ist eine individuell adaptierte Eiweißzufuhr mit hochwertigem Molkenprotein notwendig, idealerweise ergänzt um Krafttraining. Damit der Körper auf körpereigenes Fett zurückgreifen kann, muss der Insulinspiegel niedrig gehalten werden. Dies gelingt im Bodymed-Programm durch die eiweißreichen, aber sehr kohlenhydratarmen

SANA-FIT-Shakes. Die Kohlenhydratzufuhr wird dabei auf eine Mahlzeit am Tag begrenzt. Diese Hauptmahlzeit orientiert sich an einer modifizierten, mediterranen Ernährungsweise mit viel Salat und Gemüse, hochwertigem Eiweiß, wertvollen Ölen und wenigen, dafür aber ballaststoffreichen Kohlenhydraten.

Bodymed ist mehr als nur eine Diät

Die meisten Ernährungsprogramme arbeiten mit Verboten. Dabei wird den Teilnehmern eingebläut, was sie in Zukunft nicht mehr essen dürfen. Dabei weiß doch jeder, dass man mit Bier, Kuchen, Teilchen, Pizza oder Spaghetti nicht ab-

nehmen kann. Wichtig ist, den Teilnehmern zu erklären, was sie stattdessen essen sollen. Und das unterscheidet das Bodymed-Programm erheblich von klassischen Diäten.

Bodymed-Konzept	Klassische Diäten
1. Entspricht aktuellen Empfehlungen	1. Verbote
2. Abwechslungsreich und lecker	2. Einseitig (Ananas-, Kartoffel-Diät)
3. Flexibel – für jeden geeignet	3. Essen nach Plänen
4. Sättigend – kein Eiweißmangel	4. Hungern
5. Vitalstoffreich	5. Mangel an Vitalstoffen
6. Richtige Ernährung und Bewegung leicht gemacht	6. Nur kurzfristiger Erfolg
7. Mit Erfolg ein für alle Mal abnehmen	7. Jo-Jo-Effekt kommt zwangsläufig

Wer abnehmen will, muss essen

Die Teilnehmer lernen von Anfang an, sich richtig satt zu essen mit den richtigen Lebensmitteln. Denn wenn der Bauch richtig voll ist, hat man weniger Hunger und erliegt nicht so schnell Versuchungen. Viele Diäten sind einseitig (Ananasdiät, Kartoffeldiät, Kohlsuppendiät) oder es muss

nach Plänen gegessen werden (bestimmte Kalorienmengen, bestimmte Nährstoffzusammensetzungen). Kein Mensch will aber auf Dauer nach Ernährungsplänen essen – mögen sie auch auf ominösen Blutanalysen basieren und noch so teuer erkaufte sein.

Individuelle Vorlieben werden berücksichtigt

Das Bodymed-Programm ist abwechslungsreich und lecker. Das Programm ist auch sehr flexibel in der Nahrungszusammensetzung und ist sowohl für Mischköstler, Vegetarier wie auch

Veganer bestens geeignet. Entscheidend ist das Thema Sättigung. Denn nur, wenn ich satt bin, bin ich auch zufrieden. Hungern will auf Dauer kein Mensch.

Alle wichtigen Nährstoffe trotz Kalorienreduktion

Um messbar Gewicht zu verlieren, sollte man ein Kaloriendefizit von mindestens 500 Kilokalorien pro Tag schaffen, so nachzulesen in den Leitlinien der Fachgesellschaften. Das bedeutet für die meisten Menschen, dass sie deutlich unter 1500 Kilokalorien am Tag essen sollen. Damit ist meist ein Mangel an Vitalstoffen vorprogrammiert. Will man diesen vermeiden und isst deshalb sehr vitalstoffreich mit sehr viel Gemüse und Obst, gerät man umgekehrt leicht in einen Eiweißmangel. Um aus dieser Zwickmühle herauszukommen, hat man Formula-Diäten entwickelt. Mahlzeit-Ersatzprodukte bieten einen

hohen Eiweißanteil bei wenig Kalorien, enthalten aber alle Vitamine, Mineralien, Spurenelemente und Nährstoffe in einer genau definierten Menge. Die Bodymed SANA-FIT PREMIUM-Shakes liegen sogar deutlich über den Vorgaben der Lebensmittelverordnung. Ziel ist nicht eine kurzfristige Gewichtsabnahme mit nachfolgendem Jo-Jo-Effekt, sondern eine gute Nährstoffversorgung trotz deutlicher Kalorienreduktion. In Kombination mit Bewegung kann man damit man ein für alle Mal dauerhaft sein Gewicht reduzieren.

Qualifizierte Betreuung macht den Unterschied

Das Bodymed-Programm zeichnet sich dadurch aus, dass Sie ärztlich betreut und von qualifizierten Ernährungsfachkräften beraten werden. Es gibt viele Eiweißshakes auf dem Markt, welche Sie in Apotheken, Drogeriemärkten, beim Discounter oder übers Internet kaufen können. Doch der ›Abnehm-Drink‹ allein ist nicht die

Lösung. Der Shake kann nur in der Phase der Gewichtsreduktion die Gewichtsabnahme erleichtern, die Eiweißzufuhr sichern. Dabei sind wir schon bei einem Knackpunkt. Die meisten ›Abnehm-Shakes‹ enthalten zu viele Kohlenhydrate (20 oder 30 Gramm oder sogar noch mehr Kohlenhydrate in 100 Gramm Pulver).

Eiweißshakes – oft mehr Kohlenhydrate als Eiweiß

Zudem enthalten viele dieser sogenannte, Eiweiß-Shakes zu wenig Eiweiß (weniger als 60 Gramm pro 100g Pulver, manche sogar nur 30 Gramm pro 100g). Die Eiweißqualität ist ebenfalls aus ›Kostengründen‹ nicht optimal. So wird gerne das sehr kostengünstige Sojaprotein als Haupteiweißquelle, zum Teil vermischt mit

Milcheiweiß, eingesetzt. Molkenprotein ist zwar teurer, hat aber die höchste Eiweißqualität (biologische Wertigkeit) und sollte daher bei einem Shake in der Zutatenliste immer an erster Stelle stehen (siehe hierzu in Kapitel 17 *Ist viel Eiweiß schädlich?* die Tabelle *Woran erkenne ich einen guten Eiweißshake?*)

Mit dem Bodymed-Ernährungsprogramm können Sie sich sicher sein!

Ärztlich betreut – wissenschaftlich bestätigt.

Die Effektivität des Bodymed-Programms ist durch viele Studien mit Tausenden von Teilnehmern bestätigt. Die Ergebnisse belegen den Erfolg: Nicht nur für Übergewicht und Adipositas, sondern auch zur Vorbeugung und unterstützenden Behandlung von Begleiterkrankungen

wie Typ-2-Diabetes oder Bluthochdruck ist das Bodymed-Ernährungsprogramm geeignet. Wie bereits erwähnt wird das Bodymed-Programm in der aktuellen S3-Leitlinie zur *Prävention und Therapie der Adipositas* von den nationalen Fachgesellschaften als erfolgreiche Maßnahme zur Gewichtsabnahme empfohlen. Das ist für Bodymed die höchste Qualitätsauszeichnung.

Viele erfolgreiche und zufriedene Teilnehmer

Über 300 000 Teilnehmer haben bereits erfolgreich mit diesem Ernährungsprogramm abgenommen. Etwa 10 Kilogramm können in 12 Wochen purzeln. Mit herkömmlichen Diäten ohne Einsatz von Mahlzeit-Ersatz sind häufig nur maximal 5 Kilogramm zu schaffen.

Außerdem geht der überwiegende Teil des Gewichtsverlustes bei den üblichen Diäten meist auf das Konto der Muskulatur und des Körperwassers, sodass der Jo-Jo-Effekt leider vorprogrammiert ist. Mit dem Bodymed-Programm ist das anders – Sie sind nachhaltig erfolgreich.

Gemeinsam zum nachhaltigen Erfolg

Ihr persönlicher Bodymed-Berater vor Ort wird Sie Schritt für Schritt begleiten. Gemeinsam planen Sie den optimalen Weg zu Ihrem Zielgewicht. Dabei steht nicht das große Abnehmen im Vordergrund, sondern insbesondere der Abbau von Körperfett (abspecken) und die Erhaltung Ihrer wertvollen, energieverbrauchenden Muskulatur. Das ist auch gut für die Figur! Dazu später mehr. Durch zusätzliche Bewegung können Sie

selbst Ihren Abnehmerfolg unterstützen. Bei den regelmäßigen Treffen erhalten Sie leicht verständliche, alltagsnahe sowie wertvolle Informationen und Tipps über gesundes und leckeres Essen. Und glauben Sie mir, gesundes Essen ist lecker und bereitet viel Freude. Ihr Wohl und Ihre Gesundheit liegen uns bei Bodymed am Herzen.

Warum die SANA-FIT-Eiweißshakes?

Ganz einfach, bei FdH (»Friss die Hälfte«) reduziere ich die Energiezufuhr in der Regel gleichmäßig über alle Nährstoffe auf die Hälfte. Aus Kaloriensicht mag dies in Ordnung sein, aus dem Aspekt der Nährstoffzufuhr heraus jedoch nicht.

Der durch »die Hälfte« entstehende Eiweißmangel bedingt nämlich einen übermäßigen Abbau der Muskulatur. Auf der Waage vielleicht erfreulich, optisch eher unschön, für den Stoffwechsel aber eine Katastrophe!

Übliche Programme

- ▶ Kalorienzählen
- ▶ Eiweißmangel
- ▶ Abbau der Muskeln
- ▶ Weniger Energieverbrauch
- ▶ Jo-Jo-Effekt ist vorprogrammiert
- ▶ ... und von Vitaminen & Co. auch nur die Hälfte

Nicht weniger, sondern mehr Eiweiß

Entgegen vieler Behauptungen essen die meisten Menschen in Deutschland nicht zu viel, sondern eher zu wenig Eiweiß. Die Behauptung, wir würden zu viel Eiweiß essen, resultiert aus den sehr niedrigen Zufuhrempfehlungen von 0,8 Gramm/Kilogramm Körpergewicht pro Tag. Diese Empfehlung stellt jedoch nicht das Optimum, sondern das Minimum dar, das heißt diese Eiweißmenge sollte pro Tag nicht unterschritten werden. Dieses Minimum wird zwar von den meisten Menschen erreicht, optimal gelten inzwischen aber 1,2 Gramm Eiweiß/Kilogramm

Körpergewicht und Tag, bei älteren Patienten tendenziell sogar etwas mehr. Und das ist genau das Problem bei den meisten Diäten, weil man mit dem Kalorienzählen auch sehr leicht in einen Eiweißmangel gerät. Dies fördert zwar die Gewichtsreduktion, da mit Muskelabbau auch viel Wasser verloren geht. Jedoch ist ein Muskelabbau nicht gewünscht und in den meisten Fällen kontraproduktiv.

Weniger Muskeln, weniger Energieverbrauch

Parallel mit dem Muskelabbau verschlechtert sich nämlich die Stoffwechselsituation, da Grundsatz wie auch Arbeitsumsatz (Energieverbrauch in Ruhe und unter Belastung) sinken. Dieser zunehmend reduzierte Energiebedarf führt dann nach der Diät, wenn »wieder normal« gegessen wird, zu einer raschen erneuten Gewichtszunahme. Leider baut man dann die durch die Hungerdiät abgebauten Muskeln nicht von allein wieder

auf. Nein, man baut leider nur zusätzliches Fett auf. Es wird immer schlimmer, da der Grundsatz erniedrigt bleibt, weil eben die weggehungen Muskeln fehlen. Dies ist besonders tragisch, weil sich so mit jeder klassischen Diät die Situation verschärft. Nicht umsonst wird von einigen Kritikern behauptet, dass Diäten der Einstieg ins Übergewicht sind.

Eiweißmangel und die Folgen

Wie gesagt, mit den üblichen Diäten verlieren Sie sehr leicht Muskeln und damit zusätzlich auch Körperwasser. Das hat mehrere unangenehme Folgen:

1. Wenn Muskeln reduziert werden, sinkt auch der Energieverbrauch, das heißt, Sie müssen immer weniger essen, um abzunehmen beziehungsweise das Gewicht steht irgendwann. Wird dann wieder normal gegessen, nehmen Sie umso schneller zu. Dies ist der sogenannte Jo-Jo-Effekt.
2. Wenn Sie Muskeln abbauen und Wasser verlieren, das Fett aber bleibt, dann »hängt
3. Eiweißmangel und Hunger fördern Abgeschlagenheit, Gereiztheit, Müdigkeit, Mattigkeit – Sie fühlen sich einfach nicht mehr wohl. Da Eiweiß zudem die Wärmeproduktion (Thermogenese) erhöht, neigen Sie bei Eiweißmangel im Winter zu kalten Füßen und kalten Händen. Das kennen Sie vielleicht, dass Sie bei Diäten häufig frieren.

Mahlzeit-Ersatz mit Beratung ist überlegen

Mahlzeit-Ersatz-Programme wie das Body-med-Programm haben bewiesen, dass es nicht zwangsläufig so sein muss. Nicht umsonst werden während des Programms bei den Teilnehmern regelmäßig die Körperzusammensetzung gemessen und die Ernährungsempfehlungen dann individuell adaptiert. Nur so kann der

Muskelabbau vermindert werden. Führen die TeilnehmerInnen dann noch Krafttraining in Kombination mit Ausdauertraining durch, gelingt es oft, das Gewicht allein über Abbau von Fett zu reduzieren. Das ist nicht nur gesund, das sieht dann auch noch prima aus!

Was ist bei Bodymed anders?

Mit SANA-FIT PREMIUM von Bodymed bieten Sie Ihrem Körper viel niedrigkalorisches, hochwertiges Eiweiß an und sättigen ihn damit. In den Kursen lernen Sie eine nachhaltige Ernährungsumstellung und sichern so den Erfolg.

Durch die individuell angepasste Eiweißzufuhr über die SANA-FIT-Shakes muss der Körper nicht seine eigenen Eiweißreserven (Muskeln und Co.) angreifen, sondern macht sich erfolgreich an die Fettreserven ran. Dazu ist es auch notwendig, in der Phase der Gewichtsreduktion die Kohlenhydrate deutlich zu reduzieren. Deshalb enthält SANA-FIT viel hochwertiges Eiweiß bei wenig Kohlenhydraten.

In Studien konnte gezeigt werden, dass es mit dem Bodymed-Programm gelingt, zu etwa 70 Prozent das Gewicht über das Körperfett zu reduzieren und nur 20 oder 30 Prozent über die fettfreie Masse (hauptsächlich Muskulatur und Wasser).

Meinen Teilnehmern in den Kursen gebe ich folgende einfache Regel mit:

Viel Eiweiß – viel abnehmen
Mehr Eiweiß – mehr abnehmen!

*SANA-FIT Premium gibt es in vielen
leckeren Geschmacksrichtungen*

- 70 % Eiweiß, wenig Kohlenhydrate,
- höchstwertige Zutaten,
- reich an wertvollen Vitalstoffen,
- kompletter Mahlzeit-Ersatz (§14a DiätVo),
- für jeden Geschmack eine leckere Variante.



Warum Kohlenhydrate reduzieren?

Damit das von Anfang an klar ist: Kohlenhydrate sind nichts Schlechtes. Letztlich sollten wir von allen Nährstoffen, also Eiweiß, Kohlenhydrate und Fett, etwa gleichviel essen. Je nach persönlicher Situation werden dann die Nährstoffrelatio-

nen individuell angepasst. Ein Leistungssportler zum Beispiel kann ohne Probleme die Kohlenhydratzufuhr erhöhen, ein Kraftsportler wie zum Beispiel ein Gewichtheber muss, um Muskeln aufzubauen, die Eiweißzufuhr erhöhen.

Warum soll ich gerade zur Gewichtsreduktion Kohlenhydrate reduzieren?

Hier kommt das körpereigene Hormon Insulin ins Spiel. Immer, wenn Sie Kohlenhydrate essen, schüttet Ihr Körper Insulin aus, was zunächst einmal nichts Schlechtes ist. Dieses Insulin sorgt dafür, dass diese Kohlenhydrate in den Muskel kommen, wo sie dann idealerweise als Glykogen zwischengespeichert werden, bis sie der Körper

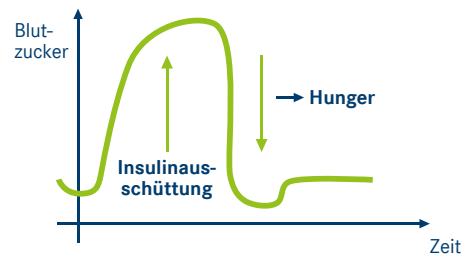
bei Bewegung abrufen. Wenn Sie sich direkt nach einer Mahlzeit bewegen, werden diese Kohlenhydrate wieder verbrannt und sind dann auch kein Problem. So weit, so gut. Das Problem ist nur, wenn Sie jetzt mehr Kohlenhydrate essen, als Sie verbrennen, dann sind mit der Zeit Ihre Kohlenhydratspeicher gefüllt und bald auch überfüllt.

Kohlenhydratspeicher müssen regelmäßig geleert werden

Unser Körper kann nur etwa 350 bis 400 Gramm Kohlenhydrate speichern (überwiegend in den Muskeln, wenn denn genügend Muskeln da sind, und auch etwas in der Leber). Wenn nun diese Kohlenhydratspeicher gefüllt beziehungsweise überfüllt sind, Sie sich also nicht ausreichend bewegen, um diese Speicher zu leeren und Sie weiterhin munter Kohlenhydrate essen, dann schickt das körpereigene Hormon Insulin diese Kohlenhydrate in den Kohlenhydratlangzeitspeicher. Und dieser Langzeitspeicher für Kohlenhydratüberschüsse ist das Fettgewebe. Das meiste körpereigene Fett entsteht vorwiegend aus Koh-

lenhydraten – nicht wie oft angenommen aus dem Nahrungsfett.

... Blutzucker macht Hunger



Zur Wiederholung:

Immer, wenn Sie Kohlenhydrate essen, insbesondere, wenn Sie »schnelle« Kohlenhydrate, also etwas Süßes essen, steigt der Insulinspiegel sehr schnell an. Können dann die Kohlenhydrate nicht von den Muskeln aufgenommen werden, weil die Speicher voll sind, also einfach kein Platz mehr da ist (oder weil die Zellen nicht mehr auf das Insulin reagieren wie bei einer Insulinresistenz), werden diese Kohlenhydrate dauerhaft als **Fett gespeichert**.