

Klaus Reder

schlank - fit - gesund
der Normalzustand



Mit Rezeptteil von Steffi Kröning (Fastenleiterin)

Jedes mal, wenn Sie etwas essen, tun Sie
etwas für Ihre Gesundheit, für Ihre Fitness, für
Ihre Figur – oder dagegen!

INHALT

[Vorwort](#)

[Übergewicht - eine weltweite Epidemie](#)

[Kalorienaufnahme](#)

[Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate](#)

[Enzyme](#)

[Enzymmangel](#)

[Stoffwechselbremsen](#)

[Stoffwechselbremse Diäten](#)

[Stoffwechselbremse Bewegungsmangel](#)

[Stoffwechselbremse Enzymmangel](#)

[Enzymkonto auffüllen](#)

[Enzymquellen](#)

[Keine Angst vor Fructose](#)

[Grüne Smoothies](#)

[Ernährungsbeispiel für einen Tag](#)

[Zusammenfassung Enzyme](#)

[Fett und Abnehmen](#)

[Omega-3-Fettsäuren und Omega-6-Fettsäuren](#)

[Das amerikanische Paradox](#)

[Omega-3-Fettsäuren unterstützen die](#)

[Fettverbrennung](#)

[Omega Fettsäuren-Verhältnis und Fettleibigkeit](#)

[Omega-3 gegen Übergewicht](#)

[Omega-3-Fettsäuren](#)

[Quellen für Omega-3-Fettsäuren](#)

[Omega-6-Fettsäuren](#)

[Fettstoffwechsellenzym Delta 6-Desaturase](#)

[Zwei Fischmahlzeiten pro Woche?](#)

[Quecksilber im Fisch kann das Herz schädigen](#)

[Chemie im Fisch](#)

[Gefährliche Gier nach Fisch](#)

[Omega-3 Versorgung aus Pflanzen](#)

Leinöl

Leindotteröl

Hanföl

Walnüsse

Kokosfett

Duale Lipidoxidation

Lebensmittellieferant - Industrie oder Natur?

Ernährungstipps für Ausdauersportler

Erfahrungsberichte

Rezeptteil

Quellennachweis:

Vorwort

Der Normalzustand des Menschen ist ein schlanker, leistungsfähiger und gesunder Körper, auch im höheren Lebensalter. Meine Aufgabe als Gesundheitsberater sehe ich unter anderem darin, Menschen zu unterstützen, diesen Normalzustand zu behalten oder wieder zu erreichen.

Von diesem Zustand haben wir uns in den letzten Jahrzehnten aber immer weiter entfernt. Immer mehr Menschen sind übergewichtig, leiden an Krankheiten oder sogar beides. Oft ist das Übergewicht auch die Ursache für verschiedene Krankheiten. Der gesunde, schlanke Normalzustand wird immer mehr zur Ausnahme. Viele wissen zwar, dass sie abnehmen sollten, verbinden das aber mit Verzicht und einer eingeschränkten Lebensqualität. Oft höre ich das Argument: „Ich will doch mein Leben genießen“. Ist es wirklich ein Genuss, wenn man 10, 20 oder noch mehr Kilos Übergewicht mit sich herumschleppt, wenn einem mit 50 Jahren schon der Rücken oder die Gelenke schmerzen und man seinen Blutdruck und andere Beschwerden nur mit Medikamenten unter Kontrolle halten kann? Diese Menschen wissen gar nicht was es heißt, das Leben wirklich zu genießen.

Andere versuchen zwar abzunehmen, sei es nun aus gesundheitlichen oder ästhetischen Gründen. Die Methoden, die sie dazu benutzen, sind aber oft so gesundheitsschädlich, dass man sich fragt, was jetzt ungesünder ist, das Übergewicht oder die Methode, mit der sie es verlieren wollen.

Dieses Buch soll Ihnen helfen, den Normalzustand, einen schlanken, gesunden und leistungsfähigen Körper, zu erreichen und zu behalten. Denn nur so werden Sie das Leben wirklich genießen können.

Übergewicht - eine weltweite Epidemie

Laut einer Presseinformation der deutschen Gesellschaft für Ernährung sind in Deutschland 67 Prozent der Männer und 53 Prozent der Frauen übergewichtig, wobei 23 Prozent der Männer und 24 Prozent der Frauen sogar adipös, also stark übergewichtig, sind. Der Anteil der übergewichtigen Personen insgesamt scheint sich in den letzten Jahren auf einem hohen Niveau eingependelt zu haben. Wie schon der Ernährungsbericht 2008 gezeigt hat, setzt sich die Entwicklung fort, dass die bereits Adipösen immer dicker werden.

Nicht nur in Deutschland, auch weltweit gibt es immer mehr übergewichtige Menschen. Nach einer Schätzung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) waren im Jahr 2008 weltweit 1,4 Milliarden Menschen übergewichtig, davon 0,2 Milliarden Männer und 0,3 Milliarden Frauen adipös. Gesundheitsorganisationen wie die WHO stufen Adipositas als das am schnellsten wachsende Gesundheitsproblem ein und sprechen von einer „globalen Adipositasepidemie“. Adipositas begünstigt Gefäßkrankheiten und Gelenkbeschwerden und erhöht das Risiko für Krankheiten wie Diabetes mellitus Typ 2 und Bluthochdruck. Auch das Risiko für Krebserkrankungen steigt mit erhöhtem Körpergewicht. Das hat weitreichende ökonomische Konsequenzen: Adipositas und die Begleitkrankheiten kosteten das Gesundheitssystem in Deutschland im Jahr 2010 schätzungsweise 17 Milliarden Euro.

(Quelle: www.deg.de/pdf/presse/2013/DGE-Pressemeldung-aktuell-03-2013-Uebergewicht-EB.pdf)

Diese Entwicklung hat sogar Auswirkungen auf die Lebenserwartung. Pro 15 Kilo Übergewicht steigt das Risiko früher zu sterben um 30 Prozent. Ab einem BMI von 30

reduziert sich die durchschnittliche Lebenserwartung um 6,7 Jahre.

Prof. Dr. med. Mathias Blüher, Oberarzt am Universitätsklinikum Leipzig sagt; *„Adipositas wird dazu führen, dass erstmals seit 50 Jahren die Lebenserwartung sinkt“.*

Ein Report, der im renommierten New England Journal of Medicine erschien, sorgte schon im Vorfeld für Aufsehen. Seit mehr als 200 Jahren werden die Amerikaner immer älter. Dass sich dieser Trend jetzt plötzlich umkehren könnte ist für viele ein Schock. *„Wir gehen davon aus, dass die heutige jüngere Generation erstmals in der moderneren Geschichte ein kürzeres und weniger gesundes Leben haben wird wie ihre Eltern, wenn wir nicht eingreifen“*, warnt Chef-Autor Jan Olshansky. Bereits in den kommenden fünf Jahrzehnten, so glaubt Olshansky, könnte das durchschnittliche Sterbealter wegen Übergewicht und den damit verbundenen Krankheiten wie Diabetes von heute 77,6 Jahren auf rund 72 Jahre sinken. Ein derartiger Einbruch wäre in den westlichen Industrienationen bisher beispiellos.

(www.focus.de/politik/ausland/usaalamiert_jad_92619.html 26.01.2012)

Ist das nicht paradox? Früher wurde die Lebenserwartung oft durch Hungersnöte eingeschränkt. Heute verfügen wir das ganze Jahr über ein so vielfältiges Angebot an Nahrungsmitteln, wie nie zuvor. Wir haben medizinisch einen so hohen Standard erreicht, wie er noch vor 100 Jahren unvorstellbar gewesen wäre. In den Industrienationen ist die Chance, bei guter Gesundheit über 100 Jahre alt zu werden so groß wie nie zuvor in der Menschheitsgeschichte. Und diese einmalige Chance machen wir uns mit falscher Ernährung und Bewegungsmangel wieder zunichte.

Trotz einer unüberschaubaren Zahl von Diäten, trotz immer mehr fett- und kalorienreduzierter Nahrungsmittel

nimmt die Zahl der übergewichtigen Personen in den Industrienationen seit Jahren ständig zu. Liegt das wirklich an den Kalorien, am Fast Food oder am Bewegungsmangel? Warum können manche Menschen relativ viel essen und sind schlank, während andere eine Diät nach der anderen ausprobieren und trotzdem nicht dauerhaft abnehmen? Gerne wird das dann auf die Gene geschoben. Wir sind aber nicht der Sklave unserer Gene. Das beschreibt Bruce Lipton sehr verständlich in seinem Buch „Intelligente Zellen“. Unsere Gene sind veränderbar und sie reagieren auf Umwelteinflüsse. Die Epigenetik hat nachgewiesen, dass uns unsere Lebensweise wesentlich mehr prägt als unsere Gene. Der Einfluss, den unsere Lebensweise auf die Genaktivität hat, zeigt sich deutlich in Studien mit eineiigen Zwillingen. Bei ihrer Geburt haben Zwillinge eine nahezu identische Genetik. Mit der Zeit werden durch unterschiedliche Ernährung, Lebensweise und Erfahrungen auch unterschiedliche Gene aktiviert. Das kann dazu führen, dass einer der Zwillinge an Krebs stirbt und der andere ein langes und gesundes Leben hat. Es gilt mittlerweile als gesichert, dass äußere Einflüsse, wie Erziehung, Nahrung, Stress, Sport und vieles mehr einen wesentlich größeren Einfluss darauf haben, ob wir krank oder gesund, übergewichtig oder schlank sind, als unsere Gene. Die Ausrede „*Ich bin eben so veranlagt*“, zählt also nicht mehr.

Unsere Lebens- und Ernährungsweise hat sich in den letzten 100 Jahren stärker verändert als jemals zuvor. In den Industrienationen verbringen die Menschen die meiste Zeit sitzend, im Auto, am Schreibtisch oder vor dem Fernseher. Während der Mensch um 1900 noch etwa 20 Kilometer am Tag zu Fuß zurücklegte, sind es heute nur noch knapp 800 Meter. Dieser Bewegungsmangel ist natürlich mit ein Grund für das Übergewicht vieler Menschen.

Lässt sich die weltweite Gewichtszunahme aber nur mit Bewegungsmangel und einer zu hohen Kalorien- und

Fettzufuhr erklären? Von 1976 bis zum Jahr 2000 sank der Fettkonsum der Amerikaner um elf Prozent und die durchschnittliche Kalorienaufnahme um vier Prozent. Der Anteil der Fettleibigen stieg aber im gleichen Zeitraum um 31 Prozent. Es war noch nie so einfach sich fettarm zu ernähren wie heute und es gab noch nie so viele übergewichtige Menschen wie heute.

Die epidemieartige Zunahme von Übergewicht in den letzten Jahren beweist, dass die gängigen Diäten oder einfaches Kalorienreduzieren nicht die Lösung des Problems sein können. Zudem ist die Ernährung bei vielen Diäten so einseitig, dass sie langfristig dem Körper mehr schadet als nützt. Die zur Zeit sehr populären Low-Carb-Diäten können z.B. das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen stark erhöhen. Bei diesen Diäten werden Kohlenhydrate strikt gemieden, da sie angeblich die Verursacher von Übergewicht sind. Das Problem sind aber nicht die Kohlenhydrate allgemein, sondern nur die raffinierten Kohlenhydrate wie Zucker und weißes Mehl. Laut einer Untersuchung der Universität Göttingen, an der 160 übergewichtige Frauen teilnahmen, war bereits vier Wochen nach Beginn der Low-Carb-Diät der Homocysteinwert im Blut der Teilnehmerinnen deutlich erhöht. Homocystein ist ein Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Auch das ständig wachsende Angebot von fett-, kalorien- oder kohlenhydratreduzierten Nahrungsmitteln änderte nichts an der wachsenden Zahl der übergewichtigen Personen. Amerika ist das Land mit dem größten Angebot kalorienreduzierter Nahrungsmittel und gleichzeitig das Land mit den meisten Übergewichtigen.

Vielleicht haben auch Sie schon die ein oder andere Diät hinter sich oder vielleicht sind Sie gerade dabei, Ihre Kalorienaufnahme zu reduzieren. Der gewünschte Erfolg hat sich aber anscheinend auch bei Ihnen noch nicht eingestellt, sonst würden Sie dieses Buch nicht lesen.

Es muss also außer Kalorien und Bewegung noch andere Faktoren für die Gewichtszunahme geben. Faktoren, die sich in den letzten 100 Jahren in unserer Ernährung verändert haben, denen wir aber bisher keine, oder zu wenig Beachtung geschenkt haben.

Sie werden in diesem Buch zwei Faktoren kennen lernen, die nicht nur einen sehr entscheidenden Einfluss auf Ihr Körpergewicht und Ihren Gesundheitszustand haben, sondern sogar den Alterungsprozess beeinflussen können.

Das ist zum einen die Kraft der Enzyme und zum zweiten das richtige Verhältnis von Omega-3 zu Omega-6-Fettsäuren.

Es geht dabei nicht um eine neue Diät oder ein neues Wundermittel, sondern vielmehr um eine Ernährungsweise, mit der Sie nicht nur Gewicht verlieren, sondern wirklich Ihr Körperfett reduzieren können. Sie werden mehr Energie bekommen, Ihr Gesundheitszustand wird sich merklich verbessern und das alles ohne Kalorien zu zählen oder zu hungern. Außerdem ist diese Methode sehr leicht im Alltag umzusetzen und Sie brauchen keine teuren Nahrungsergänzungsmittel. Vielleicht klingt das im Moment für Sie noch zu schön um wahr zu sein, aber wenn Sie dieses Buch gelesen haben, werden Sie verstehen, dass das Beachten dieser beiden Faktoren eine der einfachsten und gleichzeitig erfolgreichsten Methoden ist, Ihr Gewicht dauerhaft zu reduzieren und gleichzeitig Ihre Gesundheit zu verbessern.

Wenn diese zwei Faktoren eine so wichtige Rolle beim Abnehmen spielen, warum haben Sie dann noch nicht mehr darüber gehört? Ganz einfach! Wenn Sie diese beiden Punkte in Ihrer Ernährung beachten, werden Sie Ihr Idealgewicht erreichen und behalten. Das heißt, dass Sie als Kunde für neue Diäten oder Diätmittel wegfallen. Das ist aber nicht im Sinne des Systems. Mit Diätprodukten und Nahrungsergänzungsmitteln zur Gewichtsabnahme werden Umsätze in Millionenhöhe gemacht. Dieser Industriezweig