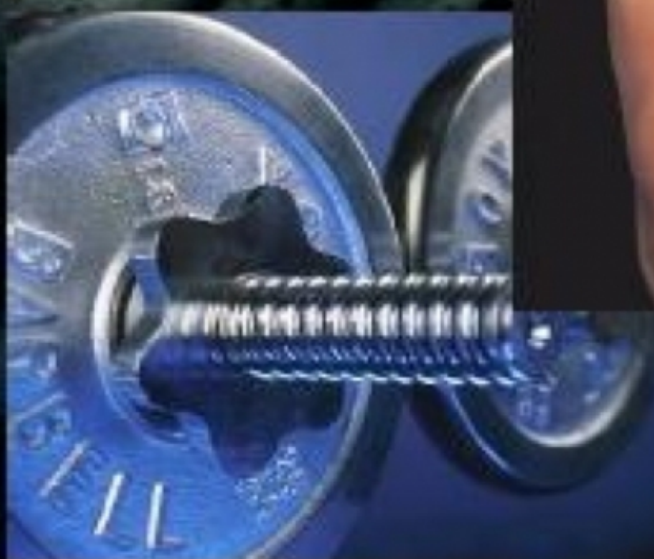


VitalEssen

**Endlich
schlank
werden?**



**Endlich
fit
werden?**

Essen Sie sich vital!

VitalEssen

**Endlich
schlank
werden?**



**Endlich
fit
werden?**

Essen Sie sich vital!

Wilfried A. Hary

VitalEssen

Endlich schlank werden? Endlich fit werden? Essen Sie sich vital!

Der Autor dieses Buches, Wilfried A. Hary, Jahrgang 1947, Porträtfoto inseitig, hat viele Jahre Fitness- und Ernährungsberater ausgebildet – und ist auch heute noch selbst beratend tätig. Er ist persönlich der beste Beweis dafür, dass sich alles, was er über diese Themen sagt, auch an seinem eigenen Leib bewährt hat! Wilfried A. Hary ist darüber hinaus der geschäftsführende Vorsitzende des Verbandes IFBU (Internationale Fitness-Bodybuilding-Union) und hat mit seinem Sachverstand und auch als studierter Sprechkünstler ungezählte Veranstaltungen, nicht nur im Bereich Body Building und Fitness, maßgeblich organisiert und moderiert. Dass dieses Buch über Ernährung nicht nur geballtes Wissen enthält, sondern auch flüssig und leicht verständlich zu lesen ist, geschah nicht aus Zufall, sondern Wilfried A. Hary schrieb und schreibt erfolgreich ungezählte Artikel für Zeitschriften und Zeitungen, außerdem Storys und Romane, wovon er insgesamt weit über tausend bereits veröffentlicht hat.

BookRix GmbH & Co. KG
80331 München

Der Autor



Der Autor dieses Buches, Wilfried A. Hary, Jahrgang 1947, Porträtfoto umseitig, hat viele Jahre Fitness- und Ernährungsberater ausgebildet - und ist auch heute noch selbst beratend tätig. Er ist persönlich der beste Beweis

dafür, dass sich alles, was er über diese Themen sagt, auch an seinem eigenen Leib bewährt hat!

Wilfried A. Hary ist darüber hinaus der geschäftsführende Vorsitzende des Verbandes IFBU (Internationale Fitness-Bodybuilding-Union) und hat mit seinem Sachverstand und auch als studierter Sprechkünstler ungezählte Veranstaltungen, nicht nur im Bereich Body Building und Fitness, maßgeblich organisiert und moderiert.

Dass dieses Buch über Ernährung nicht nur geballtes Wissen enthält, sondern auch flüssig und leicht verständlich zu lesen ist, geschah nicht aus Zufall, sondern Wilfried A. Hary schrieb und schreibt erfolgreich ungezählte Artikel für Zeitschriften und Zeitungen, außerdem Storys und Romane, wovon er insgesamt weit über tausend bereits veröffentlicht hat, teilweise sogar weltweit.

INTERNATIONALE FITNESS-BODYBUILDING-UNION

Sachbuch, Fachbereich Ernährung:

**VITAL
ESSEN**

Wilfried A. Hary

Impressum

© 2012 dieses neu überarbeiteten Folgebandes:

www.HARY-PRODUCTION.de

Canadastraße 30 * D-66482 Zweibrücken

Telefon: 06332-481150

www.hary-production.de

eMail: info@hary.li

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Vervielfältigung
jedweder Art nur mit schriftlicher Genehmigung von Hary-
Production.

Inhaltsverzeichnis:

Einführung ins Vitalessen

Teil I:

1. Die Kohlenhydratfrage
2. Die „Wertigkeit“
3. Bausteine des Lebens
4. Was ist nun „Vitalessen“?
5. Die Alkoholfrage
6. Der Vitamintip
7. Die „Gichtfrage“
8. Die „Hautfrage“
9. Die „Cholesterinfrage“
10. Die „Verdauungsfrage“
11. Ihr Frühstück
12. Zwischenmahlzeiten
13. Essen Sie sich schlank!

Teil II:

Vitalessen im Sport und Hochleistungssport

Aktuelle Stimmen zum Thema VITALESSEN

QUELLEN

Auf ein Wort zu sogenanntem Eiweißbrot

Die Warnung zum Schluss

EINFÜHRUNG INS VITALESEN

„Tut was weh? 's ist nur die Stimme unseres Körpers, mit der er zu uns spricht!“

Mit diesem Zitat aus einem meiner Bücher möchte ich beginnen. In der Tat, unser Körper benutzt natürlich nicht nur den Schmerz, um uns etwas mitzuteilen - um uns mitzuteilen, welche Bedürfnisse er hat und was er nicht mag: Es gehören unter anderem auch Gefühle wie Glück, Zufriedenheit, Sättigung, Wohlbefinden - ja, sogar Lust und Begierde dazu.

Aber bleiben wir doch zunächst beim Schmerz, denn hier geht es um einen Schmerz ganz besonderer Qualität, nämlich um den Schmerz namens HUNGER!

Wenn also der Hunger nichts weiter ist als die Stimme unseres Körpers, mit der er uns bittet, Nahrung aufzunehmen, etwas zu essen, ist es denn dann richtig, wenn wir diesen Hunger einfach unterdrücken? Wenn wir unseren Körper einfach „mundtot“ machen?

Schmerz ist heutzutage sowieso allgemein verpönt. Die meisten Menschen haben sich angewöhnt, schon beim geringsten Unwohlsein zu Medikamenten zu greifen. Und wenn es um den Schmerz namens Hunger geht, gibt es auch schon eine ganze Fülle von „Mittelchen“. Daß sie in der Regel süchtig machen, stört kaum jemanden, scheint es.

Aber nicht jeder bevorzugt zur Bekämpfung des Schmerzes (= zur Unterdrückung dringender Bedürfnisse) ein Medikament; manch einer bevorzugt hierzu die reine Willenskraft.

Daß man ein solches Verhalten zuweilen mit dem zugegeben recht harten Wort „pervertiert“ umschreiben könnte, werden wir im Verlauf des Programms noch erkennen:

Der Schmerz namens Hunger ist nämlich ausgerechnet NICHT etwas, was man unbedingt besiegen sollte - sonst hat man seinen Sinn nicht erkannt. Er ist vielmehr etwas, mit dem wir umzugehen lernen müssen.

In der Praxis heißt das: Wir müssen einfach verstehen lernen, daß der Körper je nach Grad des Hungers mehr oder weniger eindringlich nach bestimmten Stoffen verlangt, die er dringend benötigt, weil er sie nicht mehr im ausreichenden Maße hat - und auch nicht selber herstellen kann.

Weil es so wichtig ist, hier noch einmal: Wir haben immer dann Hunger, wenn es echt nötig ist, das zu essen, was der Körper braucht! - Weglassen dürfen wir dann wirklich nur, was der Körper eben NICHT braucht!

Und da kennen wir aus dem Alltag ein gewisses Phänomen, das sich folgendermaßen umschreiben läßt: Je dicker ein Mensch ist, desto häufiger und desto mehr hungert er! Manche Dicken kennen schon seit vielen Jahren dieses angenehme Gefühl namens Sättigung überhaupt nicht mehr. - Ja, ist er denn nicht deshalb zu dick, weil er eher zuviel als zu wenig ißt?

Ich möchte einen Mann zitieren, der in seinen Ernährungsseminaren immer wieder dieses Phänomen ganz speziell aufgriff: „Die verhungern, während sie zunehmen!“

Es klingt wie ein Paradoxon, was Jean Possing immer so ausdrückte - und doch stimmt es. Denn die zitierten Dicken...

**...ESSEN DAS FALSCHER!
UND DESHALB GIERT IHR KÖRPER DANACH,
ENDLICH DAS RICHTIGE ZU BEKOMMEN!**

Das ist nämlich der Nachteil unserer Körperstimme: Sie kann sich weit weniger exakt ausdrücken als wir mit unserer menschlichen Sprache. Und wenn wir zuviel in uns hineinstopfen, womit der Körper 1. nichts anfangen kann

(weil es eben zuviel ist) und was er 2. nicht sogleich wieder ausscheiden kann (aus biologischen Gründen) - wird er eben davon viel zu dick.

Anders ausgedrückt: Dick wird unser Körper ausschließlich von dem, von dem er wenig braucht, von dem wir ihm aber zuviel geben!

So simpel ist das - und gleichzeitig auch so schwierig, denn es taucht automatisch die Frage auf:

Was ist das denn eigentlich, wovon er nur wenig braucht und wovon wir ihm zuviel geben?

Die ausführliche Antwort finden wir im Teil I, denn dort lernen wir zu unterscheiden, WAS WIR in der Nahrung WIRKLICH BRAUCHEN - von dem, WAS WIR in der Nahrung eigentlich ÜBERHAUPT NICHT BRAUCHEN!

Hier, in der generellen Einführung, dürfen wir dennoch nicht versäumen, eben auch auf die anderen „Sprachmöglichkeiten“ unseres Körpers zurückzukommen - ganz im Zusammenhang mit unserem Thema. Zum Beispiel: Die Lust, etwas Bestimmtes zu essen, auch wenn wir überhaupt keinen Hunger haben!

Da kristallisiert sich ein Grundsatz heraus, den wir niemals vergessen dürfen:

WIR MÜSSEN UNTERSCHIEDEN LERNEN,
WAS N A T Ü R L I C H E BEDÜRFNISSE
- UND WAS DEM GEGENÜBER
A N G E W O H N H E I T E N SIND
- BIS HIN ZU ANGEWOHNHEITEN, DIE BEREITS
I N S U C H T AUSARTEN!

Zu den schlechten Gewohnheiten gehört zum Beispiel der Verzehr von Zuckererzeugnissen - eben bis hin zur Sucht. Sie können es in jedem guten Lexikon und Gesundheitsbuch nachschlagen, was in unserem Körper mit

Zuckererzeugnissen geschieht. Und dennoch soll es immer noch sogar Ärzte geben, die ihren Patienten in Stresssituationen so etwas wie Traubenzucker empfehlen - wider besseres Wissen -, denn genau dies ist mit das SCHÄDLICHSTE, was es für den Körper an Nahrungsmitteln gibt - falls man da überhaupt noch Nahrungsmittel sagen darf.

Um es dem Teil I schon vorwegzunehmen, hier die kurze Erklärung (wie gesagt, in jedem guten Lexikon und Gesundheitsbuch nachzuprüfen):

Alle Kohlenhydrate, die wir mit der Nahrung zu uns nehmen, werden im Verdauungstrakt abgebaut zu ZUCKER. Dieser Abbau beginnt bereits im Mund, während des Kauvorgangs. Wir können das selbst überprüfen, indem wir ein Stück Brot im Mund so lange kauen, bis es einen süßen Geschmack erzeugt:

*Unser Speichel
hat die Kohlenhydrate des Brotes
allmählich in Zucker verwandelt!*

Es ist klar, daß der Abbau zu Zucker umso günstiger erfolgt, je komplexer die Kohlenhydrate sind. Soll heißen: Es ist umso besser, je mehr unterschiedliche Arten von Kohlenhydraten in einem Nahrungsmittel sind.

Das ist ganz einfach zu verstehen: Ein Kohlenhydratmolekül hat eine bestimmte Länge. Je nach Länge, bekommt es vom Biochemiker einen bestimmten Namen (mit denen ich in diesem Buch niemanden stressen möchte, und wer sie dennoch wissen möchte, den verweise ich an einschlägige Biologiebücher). Da aber alle in kleine Teile zerschnippelt werden (in unserem Verdauungsapparat, bei dem unser Mund mit seinem Speichel sozusagen den Anfang macht), die man dann Zucker nennt, haben wir am Ende nur noch Zucker, der dann ins Blut übergeht und dort eben Blutzucker genannt wird. Ganz einfach, nicht wahr?

Und warum ist das jetzt besser und günstiger, als wenn wir gleich Traubenzucker zu uns nehmen, der ohne diesen „Umweg“ SOFORT vom Blut aufgenommen werden kann - weil er nämlich überhaupt nicht verdaut werden muß?

Auch das ist einfach zu erklären: Während komplexe Kohlenhydrate in kleinen Dosierungen als Zucker ins Blut gehen, geht der Traubenzucker (sozusagen künstlich vorverdaut) plötzlich ins Blut und stellt unseren Körper vor ein schlimmes Problem: Der Blutzuckerspiegel steigt so sprunghaft, daß er sofort wieder abgebaut werden muß. Aber so schnell kann der Zucker überhaupt nicht verbraucht werden. Ausscheiden kann und darf der Körper den Zucker auch nicht (aus biologischen Gründen). Also muß er ihn abspeichern. Nicht etwa in den sogenannten Kohlenhydratspeichern (wie wir später noch sehen werden), weil die im Alltagsbetrieb stets prall gefüllt sind, sondern sonstwo, nämlich IN DEN FETTZELLEN! Dazu braucht der Körper Insulin, das in der Bauchspeicheldrüse erzeugt wird.

Wir können es tatsächlich so ausdrücken: Es entsteht dank des Traubenzuckers ein regelrechter INSULINSCHOCK! Das bedeutet aber auch, daß mehr Insulin erzeugt wird als überhaupt nötig war.

Was dadurch geschieht, beschreibt Dr. A. Felix in seinem Buch „Das Schlankheitskonzept“ ganz vorzüglich. Wir tun es hier mit einfacheren Worten: Dieses Insulin fungiert zunächst als ein Botenstoff (= Hormon) und hat als solcher die Aufgabe, die sogenannten Fettzellen zu öffnen, damit der Blutzucker dort eindringen kann. Das Insulin geht gleich mit hinein und ändert in den Fettzellen sein Aufgabengebiet, denn hier fungiert es als ein Enzym, das hauptsächlich dazu beiträgt, aus dem übernommenen Zucker FETTSÄURE herzustellen.

Ja, Sie haben richtig gelesen: Aus dem Traubenzucker wird zu hundert Prozent FETTSÄURE, wie sie in unseren Fettzellen gespeichert wird. Aber sogar noch mehr als hundert Prozent sogar, weil die Bauchspeicheldrüse zu spät