

Merkblatt für Klienten

Wie kannst du deinen Körper beim Abnehmen unterstützen?

1. Möglichst zwischen den Mahlzeiten **Esspausen** von 4 Stunden einhalten. Zum Abnehmen braucht der Körper Insulinpausen.

Hoher Insulinspiegel = Körper speichert das Fett aus der Nahrung

Viel Insulin im Blut = kein Fettabbau

Niedrigen Insulinspiegel = Körper verbrennt vor allem Fett

2. Bitte unbedingt **3 mal täglich satt** essen!

Jeden Bissen 15x kauen!

3. Zu jeder Mahlzeit solltest du **20 bis 30 g Eiweiß** in Kombination mit **gesunden Kohlenhydraten** zu Dir nehmen.

4. Esse täglich mindestens 550 – 600 g Gemüse.

Achte darauf verschiedenfarbiges Gemüse zu sich zu nehmen, damit Sie unterschiedliche Nährstoffe erhalten.

5. Welche Lebensmittel enthalten 20 bis 30 g Eiweiß?

- 100 g Puten-, Hähnchen-, Entenbrust, Rinderfilet oder -steak
- 100 g rohem oder gekochtem Schinken
- 3 Eier
- 100 g Thunfisch (im eigenen Saft), Forelle, Hering, Zander, Lachs, Krabben oder Garnelen
- 75 g Parmesankäse oder Harzer Käse
- 100 g Emmentaler, Edamer, Tilsiter oder Gouda
- 100 g Feta, Mozzarella, Ziegenkäse oder Hüttenkäse
- 150 g Speisequark (20 %)
- 100 g Bohnen, Linsen und Erbsen
- 150 g Amaranth oder Quinoa
- 100 g Kichererbsen
- 100 g Erdnüsse, Cashewkerne , Pistazien oder Mandeln (höchstens 30 g am Tag)
- 100 g Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Leinsamen oder Sesam

6. Welche Kohlenhydraten sind gesund:

- Frisches Obst, Gemüse
- Hülsenfrüchte
- Vollkornprodukte (nur in geringen Mengen und nur wer diese verträgt)

7. Hier beispielhaft einige Kombinationsmöglichkeiten von Eiweiß und gesunden Kohlenhydraten:

- Fleisch mit Salat
- Fisch mit Gemüse
- Zucchini-Spaghetti mit Bolognese-Sauce
- Omelette mit Gemüse
- Rührei mit Schinken
- Gemüsepfanne mit Hülsenfrüchten
- Bratlinge aus Amaranth oder Quinoa, Ei, kombiniert mit Gemüse oder Salat
- Quark oder Joghurt mit Früchten (eventuell mit zwei Esslöffeln Leinöl)
- basisches Müsli mit Beeren
- eine Handvoll rohe Mandeln oder Nüsse mit Obst
- Vollkornbrot mit Käse

8. Sollte es dir **am Anfang** schwer fallen die Esspausen einzuhalten, so esse eine eiweißreiche Zwischenmahlzeit, da dies den Insulinspiegel nicht so stark schwanken lässt.

Dies sollte aber nach etwa einer Woche nur noch ausnahmsweise der Fall sein. Eiweißreiche Snacks sind:

- eine Hand voll Nüsse oder Mandeln
- ein hart gekochtes Ei
- eine Scheibe gekochter Schinken
- ein kleines Stück Käse
- einen Becher Naturjoghurt

9. Viel **Wasser ohne Kohlensäure** trinken! (Kohlensäure belastet unseren Stoffwechsel)

- Möglichst nicht 15 Minuten vor dem Essen bis 1 Stunde danach, dadurch verdünnen Sie die Verdauungssäfte des Körpers.
- Trinke möglichst warmes Wasser (auf keinen Fall eisgekühlt).
Warmes Wasser reinigt unsere Gefäße und Zellzwischenräume.
- Wie viel Wasser brauchst du? 40 ml pro Kilogramm Körpergewicht!
 - Körpergewicht 50 kg = 2 Liter Wasser pro Tag
 - Körpergewicht 75 kg = 2,5 – 3 Liter Wasser pro Tag
 - Körpergewicht 100 kg = 3,5 – 4 Liter Wasser pro Tag
- Auch flüssigkeitsreiche Lebensmittel versorgt deinen Körper mit Flüssigkeit, daher genügt es in den meisten Fällen, wenn du 2-3 Liter Wasser trinkst.

10. **Gesunde Fette** verwenden

- Für die kalte Anwendung: natives Olivenöl extra
- Zum Kochen oder Braten: Kokosfett / Kokosöl, Butter
- Gute Fettsäuren liefern auch: Avocados und Kokosmilch (ohne Zusätze)
- Omega 3 Fettsäuren enthält fetter Seefisch, wie: Wildlachs, Sardinen, Hering, Markrelen, Ancovies
- 2 mal die Woche Fisch deckt deinen Bedarf an Omega 3 Fettsäuren
- Wenn du keinen Fisch essen möchtest, morgens und mittags jeweils eine Fischölkapsel (1200 mg), um deinen Omega 3 Bedarf zu decken.

11. **Keine** Süßstoffe oder Zuckerersatzmittel, **keine** Light- oder Diätprodukte essen!

Durch den süßen Geschmack im Mund erwartet die Bauchspeicheldrüse Zucker im Körper und produziert Insulin. Das Insulin wird dann aber nicht benötigt und senkt den Blutzuckerspiegel.

- **Folge: Heißhunger oder Esslust vorzugsweise auf Süßes und Kohlenhydrate!**

12. **Keine** Weißmehlprodukte!!!! Ersetze diese durch **reine Vollkornprodukte** (Brot, Nudeln, Reis, ect.). Während du abnehmen möchtest, reduziere den Verzehr dieser Lebensmittel deutlich.

Am besten weglassen so oft wie möglich!!!

13. Nehme **nur selten** Zucker, Fertigprodukte und Säfte zu dir. Achte dann bitte darauf, dass du diese vor 16 Uhr zu dir nimmst.

14. Auch **stärkehalte Lebensmittel**, wie Kartoffel, Getreide, Hülsenfrüchte und alles was daraus hergestellt ist, sollten ebenfalls **nur selten** und vor 16 Uhr gegessen werden.

15. **Kein Alkohol** zum Essen.

Trinken wir Alkohol zum Essen wird der Alkohol zuerst aus dem Körper geschafft, da er von unserem Körper nicht verwertet werden kann. Die restlichen Nährstoffe werden eingelagert (Proteine, Kohlenhydrate, Fett). Wenn Alkohol trotzdem gewünscht ist, bitte in der Abnehmphase sehr selten.

Alkohol ist ein Abnehmkiller!

16. Regelmäßig **Basenbad** als Vollbad oder Fußbad machen (z.B. mit „Meine Base“ von Jentschura)

17. **Basentee** ungezuckert trinken
(z.B. „7x7 Kräuter Tee von Jentschura)
Keine Früchtetee, keinen roten Tee.
Bei Heisshungerattacken keinen schwarzen und grünen Tee.

18. **Baobab Pulver** (morgens 2 Esslöffel)
Baobab bindet Schlacken, Giftstoffe und Cholesterin und leitet diese aus dem Darm aus. Fördert den Aufbau der Darmflora. Wirkt positiv bei Reizdarm, Blähungen, Völlegefühl und Nahrungsmittelunverträglichkeiten. 1 Esslöffel enthält mehr Ballaststoffe als 100 g Vollkornbrot. Fehlen Ballaststoffe, fehlt die Sättigung und der Hunger nimmt zu.

Viele meiner Klienten tun sich gerade bei der Veränderung ihres Frühstück schwer, daher habe ich hier einige Vorschläge für dich zusammengestellt.

1. **Budwig-Creme 1 Portion** (nach Dr. Johanna Budwig)
Die Budwig-Creme hat die ideale Fett-Protein-Mischung und wirkt optimal auf die Fettverbrennung.

Rezept:

- 125 g Quark, Joghurt natur oder Sojajoghurt
- 2 EL Leinöl
- 1 EL geschroteten Leinsamen
- 1 Eßl. Chia Samen
- Sonnenblumenkernen
- Sesam

Verrühren bis kein Öl mehr sichtbar ist. Bei Quark etwas Milch zugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Empfehlung:

Verwende das Original Lein-Öl von Dr. Budwig oder „Mittel zum Leben“.

Es schmeckt am besten.

Lein-Öl hat einen hohen Anteil an Omega 3 Fettsäuren, diese sind lebensnotwendig und können nicht vom Körper selber hergestellt werden.

- Früchte gewürfelt je nach Jahreszeit (z.B. 1 Apfel oder 1 Birne oder eine Handvoll Beeren)
 - Nach Belieben ein paar Nüsse oder Gewürze (Vanille, Zimt, Kardamom etc.)

2. Quino oder Amaranth Frühstücksbrei (2 Portionen)

Quinoa und Amaranth gehören zu den sogenannten Psychogetreiden. Sie sind sehr reich an Eiweiß und enthält viele Vitamine, Mineral- und Nährstoffe.

Zutaten:

100 g Quinoa **oder** Amaranth

300 ml Mandel- oder Nussmilch

2 Teel. Kokosblütenzucker oder Honig

2 Handvoll Obst / Beeren

Evtl. 1 Eßl. Mandeln oder Samen zum Besteuern

Zubereitung:

Das Quinoa/Amaranth in einem engmaschigen Sieb abspülen. Die Milch in einem Topf aufkochen lassen und Quinoa/ Amaranth einrühren. Unter rühren etwa 10 bis 15 Minuten leicht köcheln lassen. Danach vom Herd nehmen und etwa 5 Minuten quellen lassen. Das Obst in mundgerechten Stücken unterheben.

3. Porridge (3 Portionen)

Die Nüsse, Mandel und die Kokosmilch enthalten viele gesunde Eiweiße und Fette. Hierdurch hält selbst eine relativ kleine Portion vom Porridge sehr gut satt.

Zutaten:

240 g gemischte rohe Nüsse/ Mandeln (3 Sorten)
1 Dose Kokosmilch (ohne Zusätze z.B. von Rossmann)
1 Banane
1 Prise Salz
2 Teel. Zimt **oder** 1 Teel. Vanille **oder** 1-2 Teel. Kakaopulver (ohne Zucker)

Zubereitung:

Die Nüsse / Mandeln etwa 12 Stunden in Wasser einweichen. Danach das Wasser abgießen, die Nüsse / Mandeln abspülen und gut abtropfen lassen. Dann alle Zutaten in einen leistungsstarken Standmixer oder einen Hochleistungsmixer geben. Zu einer homogenen Masse mixen und in 3 Schüsseln verteilen. Direkt nach der Zubereitung ist das Porridge noch recht flüssig. Wer es lieber fest essen möchte, stellt es einfach für einige Stunden in den Kühlschrank.

4. Basisches Müsli mit Obst (1 Portion)

Zutaten:

3 Eßl. (35g) basisches Müsli (z.B. Morgenstund von Jentschura)
120 bis 140 ml Wasser
1 Handvoll Obst oder Beeren

Zubereitung:

Müsli in eine Schüssel geben. Wasser im Wasserkocher erhitzen. Wasser darüber gießen und mit einem Schneebesen verrühren. 1-2 Minuten quellen lassen.

Alternativ das Wasser in einen Topf geben und das Müsli mit einem Schneebesen einrühren. 1-2 Minuten quellen lassen.

Dann 1 Handvoll Obst oder Beeren in mundgerechten Stücken unterheben.

5. Griechischer Joghurt mit Obst (1 Portion)

Zutaten:

1 Becher griechischer Joghurt
1 Stück Obst oder 1 Handvoll Beeren
5 Nüsse / Mandeln zum Bestreuen
Evtl. 1 Teel. Zimt, Vanille oder Kakao

Zubereitung:

Joghurt in eine Schüssel geben, wenn gewünscht mit einem der Gewürze berühren. Das Obst oder die Beeren in mundgerechte Stücke schneiden und unterheben. Nüsse oder Mandeln hacken und über den Joghurt streuen.

6. Rührei mit Schinkenwürfeln (1 Portion)

Zutaten:

2-3 Eier
50 g gekochten oder rohen Schinken
Nach Belieben mit Salz, Pfeffer, Paprika, Zwiebeln, Schnittlauch würzen
Dazu etwa 100 g Rohkost je nach Geschmack

Zubereitung:

Rührei mit Schinken und Gewürzen verrühren und braten. Rohkost putzen und dazu essen.

7. Omelett mit Käse und Tomaten (1 Portion)

Zutaten:

2-3 Eier
50 g geriebenen Parmesan
Gewürze nach Belieben
1 große, reife Tomate

Zubereitung:

Eier mit Parmesan und Gewürzen verrühren und in den Pfanne bei mittlerer Hitze stocken lassen. Einmal wenden. Tomate putzen und in Würfel schneiden. Omelett aus der Pfanne nehmen, Tomaten auf einer Hälfte verteilen und das Omelett über klappen.