

**Wie kann ich "schnell"
und gesund abnehmen?**

Wolfgang Molzahn

Wie kann ich "schnell" und gesund abnehmen?

**Mit diesen Abnehmtipps
schicken Sie Ihr Übergewicht samt
dem Jo-Jo-Effekt für immer
in die Wüste!**

Verlag Wolfgang Molzahn

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Wichtiger Hinweis für unsere Leser

Dieses Buch ist kein medizinisches Handbuch, sondern nur als leicht verständliches Nachschlagewerk zu einem komplexen Thema gedacht. Sämtliche darin enthaltenen Informationen und Empfehlungen wurden vom Autor mit größter Sorgfalt recherchiert und zusammengestellt. Trotzdem sind Fehler und Missverständnisse nicht ganz auszuschließen. Verlag und Autor sehen sich deshalb gezwungen, darauf hinzuweisen, dass sie weder eine Garantie noch die juristische Verantwortung oder irgendeine Haftung für Folgen (z. B. Personen-, Sach- und Vermögensschäden), die auf fehlerhafte Angaben oder Missverständnisse zurückgehen, übernehmen können. Der Leser ist aufgefordert, selbst zu entscheiden, ob und inwieweit er die Ratschläge und Empfehlungen dieses Buches umsetzen will. Verlag und Autor übernehmen keine Haftung für die Resultate.

Die Thematik dieses Ratgebers ist ständigen Weiterentwicklungen unterworfen. Verlag und Autor haben große Sorgfalt darauf verwandt, dass diese Ausgabe dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes entspricht.

Dieser Ratgeber darf auf gar keinen Fall als Ersatz für eine ärztliche Diagnose oder gar eine vom Arzt verschriebene Behandlung verstanden werden. Wenn Sie sich krank fühlen, sollten Sie unbedingt Ihren Arzt aufsuchen und kompetenten Rat einholen.

Eventuell beigefügte oder zum Download angebotene Dateien und Informationen dienen ausschließlich der nichtgewerblichen Nutzung. Eine gewerbliche Nutzung ist nur mit Zustimmung des Lizenzinhabers möglich.

Bitte besuchen Sie: <http://www.schnell-gesund-abnehmen.biz/>

ISBN: 978-3-940014-28-3

Erste Auflage: © August 2012 by Verlag Wolfgang Molzahn e. K., Inh. Monika Molzahn, 92421 Schwandorf

Herstellung: Books on Demand, Norderstedt

Das Verbreiten von Kopien auf Papier, auf Datenträgern, durch Film, Funk, Fernsehen oder im Internet, insbesondere als PDF-Datei, ist nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlages gestattet und wird widrigenfalls strafrechtlich verfolgt.

Ein Markenzeichen kann warenrechtlich geschützt sein, auch wenn ein Hinweis auf etwa bestehende Schutzrechte fehlt.

Der Verlag übernimmt für die Inhalte, die Sicherheit und die Gebührenfreiheit der in diesem Ratgeber genannten Internet-Links keine Verantwortung und schließt seine Haftung für Schäden aller Art aus. Ebenso kann keine Gewähr für Veränderungen der Links übernommen werden.

Idee, Text und Titelgestaltung: Wolfgang Molzahn

Umschlagbild: © Wolfgang Molzahn

Lektorat: Christine Molzahn

Gewidmet ist dieses Buch:

**All jenen,
die nicht nur schnell,
sondern vor allen Dingen
gesund abnehmen wollen!**

Das Buch-Layout ist komplett
vom Autor erstellt worden.
Sollte es Ecken und Kanten haben,
freuen Sie sich darüber.
Es ist wie im richtigen Leben!

Viel Spaß und Erfolg
wünsche ich Ihnen
mit dem Inhalt
dieses Ratgebers.

92421 Schwandorf

Wolfgang Molzahn

Inhalt:

Vorwort	9
Einleitung	12

Teil I: Nährstoffe **23**

1 ñ Ernährung ñ lebenswichtiger Genuss!	24
2 ñ Kohlenhydrate ñ die Pflanzen sind auf unserer Seite	31
3 ñ Fette ñ Lipide = Geschmack und Genuss pur!	34
4 ñ Ist Eiweiß das Gelbe vom Ei?	39
5 ñ Vitamine ñ klein, aber oho!	46
6 ñ Mineralstoffe (und Spurenelemente) ñ Elemente, die es in sich haben!	50
7 ñ Wasser ñ das kostbare Nass!	53

Teil II: Ernährung **60**

8 ñ 8 Themen, die Sie bei Ihrer Ernährungsumstellung beachten sollten!	61
9 ñ Freund Alkohol ñ es gibt solche und solche Freunde!	62
10 ñ Gemüse, Obst & Beeren ñ essen Sie's so bunt wie möglich!	66
11 ñ Kräuter, Gewürze und Salz ñ aber bitte mit ... Maßen!	72
12 ñ Zucker, Honig, Süßstoffe und Insulin ñ vom Heißhunger über Diabetes bis hin zum Übergewicht!	78
13 ñ Gesunde Getränke ñ die besten Durstlöscher zum Abnehmen!	84
14 ñ Sattmacher ñ dem Hunger ein Schnippchen schlagen!	89
15 ñ Schlechte Essgewohnheiten sind hartnäckige Abnehm- Blockaden!	96
16 ñ Stoffwechsel / Metabolismus ñ Maschine versus Mensch!	102

Teil III: Ergänzungen **107**

17 ñ Komm zu Tisch ñ fragt sich nur wie oft!	108
18 ñ Schonendes Garen ñ oder: Kochen Sie so, dass alles Gesunde überlebt!	111
19 ñ Rohkost ñ frisch, gesund und lecker!	117
20 ñ Mentales Abnehmen ñ seid klug wie die Schlangen und ohne Falsch wie die Tauben!	120

21 ñ Kalorien ñ das Konto mit dem großen Plus!	127
22 ñ Jo-Jo-Effekt und Set-Point-Theorie ñ Freund und Feind!	132
23 ñ Sport kann Mord sein ñ muss aber nicht!	137
24 ñ Apfel, Birne, BMI ñ Über-, Normal- und Idealgewicht!	141

Teil IV: Molzahns sls-Ernährungsumstellung **145**

1. Schritt: Treffen Sie Ihre ureigenste Entscheidung!	148
2. Schritt: Bereiten Sie sich vom Kopf her vor!	149
3. Schritt: Rotten Sie Ihre negativen Essgewohnheiten aus!	151
4. Schritt: Legen Sie Ihre BMI-Karten auf den Tisch!	153
5. Schritt: Stellen Sie Ihre Trinkgewohnheiten um!	156
6. Schritt: Kalorien ñ Wissen ist Macht!	159
7. Schritt: Geteilte Mahlzeiten sind bessere Mahlzeiten!	164
8. Schritt: Kompliziert einfach ñ einfach kompliziert!	167
9. Schritt: Kümmern Sie sich gut um Ihre kleinsten Freunde!	171
10. Schritt: Genießen Sie Obst und Gemüse nach Art der »5 am Tage« Initiative!	175
11. Schritt: Wenn's mal wieder gar sein soll!	178
12. Schritt: Schalten Sie den Gewichtsreduzierungs-Turbo ein!	181
13. Schritt: Satt und schlank soll Ihre Devise sein!	184
14. Schritt: Arbeiten Sie Ihren persönlichen (Familien-) Ernährungsplan aus!	187

Teil V: Anhang **191**

Der Werdegang meines Frühstücks-Ernährungsplanes	192
Danksagung	197
Literaturverzeichnis	199
Index	204

Vorwort

Morgens um sechs ist die Welt noch in Ordnung. Die Sonne geht auf und tastet sich mit ihren Strahlen meine Bettdecke hoch, bis sie schlussendlich mein Gesicht erreicht. Langsam wache ich auf, freue mich über das wunderschöne Licht und entschliefte mich aufzustehen. Mein Körper verlangt nach einer Tasse Kaffee – die soll er haben.

Schlagartig wird meine Laune schlechter. Inzwischen hatte ich mit meiner linken Hand nach den Strümpfen geangelt. Die muss ich nämlich im Bett anziehen. Alles andere wäre eine zusätzliche Qual. Ich liege also da, strecke zunächst das eine angewinkelte Bein hoch und wippe, mit Strumpf Nummer eins bewaffnet, den Zehen entgegen, um ihn im rechten Augenblick schnell drüberzuziehen. Dabei stört mein Bauch ungemein. Der erste Versuch schlägt fehl, weil der Strumpf gegen mich arbeitet. Schon beim zweiten Versuch komme ich mir vor, als würde mir gleich die Luft ausgehen. Dieses Mal habe ich Glück. Meine Zehen finden den Strumpfeingang – der Rest ist ein Kinderspiel. Beim Zweiten benötige ich einen Versuch mehr. Völlig außer Atem und ziemlich nahe an einem Herzinfarkt, kann ich endlich diesen harten Start in den Tag beenden. Den Kaffee habe ich mir redlich verdient.

Nachmittags gibt es eine weitere Situation, die mich ins Grübeln bringt. 20 m vor der Fußgängerampel sehe ich, dass sie noch grün ist. Soll ich rennen oder auf das nächste grüne Männlein warten? Ich entscheide mich für einen kurzen Spurt und bereue dies, noch während ich starte. Früher habe ich nie verstanden, warum vielen Frauen etwas größere Brüste eine Last sind. Heute schon. Beim Rennen entwickeln diese Dinger eine Eigendynamik, sodass ich mir wünsche, einen Sport-BH zu tragen. Aber als Mann ...

Zugegeben – diese Probleme mit meinem Übergewicht sind nicht unbedingt Ihre Probleme. Sie waren vor ein paar Tagen eventuell auf der Suche nach einem neuen Bikini. Während ich das schreibe, hat ja gerade die Badesaison begonnen. Also machten Sie sich auf den Weg in Ihr Lieblings-Sportgeschäft. Dort probierten Sie einen wunderschönen, wie für Sie gemachten Bikini an. Aber was Sie da sahen, ließ Sie zutiefst erschrecken. Ja, vergangenes Jahr hingen auch schon Wiener Würstchen über den Gummizug des Höschens. Aber heute zeigte Ihnen dieser gemeine Spiegel, dass im Laufe eines Jahres aus Wiener- nun Speck-Würstchen – nein, was sage ich da, Speck-Würste geworden sind. So nicht – die Badesaison fällt dieses Jahr aus!

Vielleicht kennen Sie auch den Kampf im Linienbus?! Er hält, Sie steigen ein, Sie erspähen einen Platz in der 5. Reihe ñ nur: Im Gang stehen schon Leute. Wie einbetoniert verteidigen sie ihren Platz. Und Sie kämpfen sich durch. Sie möchten gerne beim Fahren sitzen und nicht durch die Gegend schaukeln. Einen dieser Bussteher haben Sie schon geschafft. Er zog seinen Bauch ein und Sie schoben Ihren an ihm vorbei. Dabei öffnete sich zwar sein unterster Hemdknopf ñ aber ein Problem war geschafft. Drei weitere Personen mussten noch passiert werden.

Der Blick des zweiten Mannes hätte Sie eigentlich davon überzeugen sollen, dass Sie nun doch keinen Sitzplatz mehr mögen. Leichtsinnigerweise haben Sie diese Frühwarnung aber missachtet und den Kampf mit dem Platztitanen aufgenommen. Ich mache es kurz. Sie badeten in Schweiß. Er rümpfte die Nase. Sie selbst und andere rochen es auch. Aber es war nichts mehr zu ändern und vorbei ließ er Sie trotzdem nicht. Was soll's ñ ein Sitzplatz hätte Ihnen eh nicht ganz gereicht!

Das sind nur vier Situationen. Man könnte zig weitere Geschichtchen anfügen. Aber die kennen Sie ja alle schon und weil Ihnen diese Storys selbst zuwider sind, wollen Sie abnehmen. Auch ich wollte dies.

Oh ñ bevor ich's vergesse: Natürlich kenne ich auch die ein oder andere Diät. Im Krankenhaus startete ich mal "gezwungenermaßen" die weniger Fett Diät. Das hat echt funktioniert. Und weil dies so war, habe ich zu Hause auch weiter gemacht. Die Freude war kurz ñ sehr bald klopfte ein Mr. Jojo aus Samitagi an die Tür. Mit seinem Samuraischwert trennte er kurzerhand den Abnehm-Faden und mein Gewicht schnellte wieder nach oben.

Weitere Versuche brachten dasselbe Ergebnis. Gewicht runter ñ Gewicht hoch ñ Gewicht runter ñ Gewicht hoch ñ auf ñ ab ñ auf ñ ab. Und dann hatte ich die Nase gestrichen voll. Natürlich störte mich dieses Auf ñ Ab ungemain. Noch viel mehr machte mir aber zu schaffen, dass ich so viel Verzicht übte und so wenig Belohnung dafür bekam. Es kann doch nicht sein, dass ich mein Leben lang arbeite und mir dafür diesen Fr... einverleibe ñ oder diese geringe Menge esse! Da muss es doch einen anderen Weg geben!

Und ich tat, was ich in solchen Situationen immer tue. Ich beschäftigte mich intensiv mit der Thematik. Dabei lernte ich Dinge, die mich eigene Regeln und einen eigenen Ernährungsplan entwickeln ließen. Keine Sorge,

den drücke ich Ihnen nicht aufs Auge. Vielmehr bin ich der Ansicht, dass Sie mit meinen Tipps, Anregungen, Fakten, Regeln und Schritten Ihren eigenen Ernährungsplan ausarbeiten sollen. Er muss unbedingt das Essen enthalten, das Sie mögen ...

STOP ñ bitte schlagen Sie nun das Buch nicht zu. Glauben Sie mir, ich mache es Ihnen wirklich leicht. Ich kenne Ihren Horror vor jeder Diät ñ ich weiß um Ihr Abwinken, wenn es um einen Ernährungsplan geht. Lesen Sie weiter und gehen Sie die Schritte, die Ihr Übergewicht samt dem Jo-Jo-Effekt in die Wüste schicken. Und dort sind die Zwei gut aufgehoben ñ dort müssen sie bleiben!



Also ñ Sie werden dauerhaft abnehmen
Ihr

Wolfgang Molzahn

Einleitung

Haben Sie sich über mein Vorwort ein wenig amüsiert? Konnten Sie sich dort selbst entdecken und auch über sich selbst schmunzeln? Dann steht es nicht so schlecht um Sie. Wer über seine eigenen Unzulänglichkeiten lachen kann, die ganze Sache nicht zu verbissen sieht und sich obendrein vielleicht sogar noch wohl in seiner Haut ñ mit Übergröße ñ fühlt, der sollte sich eventuell sogar überlegen, ob er nicht bleiben sollte, wie er ist. Ich kenne viele mollige, die im wahrsten Sinne des Wortes Pfundskerle sind und mich immer wieder mit ihrer Lebenslustigkeit beeindrucken. Nein ñ nicht jeder muss schlank wie eine Gerte sein.

E 1 ñ Das Lied, das keiner hören will!

Nun gut ñ das Vorwort liegt hinter uns ñ nun kann ich auch in das Lied mit einstimmen, das immer und immer wieder gesungen wird. Es ist kein schönes Lied ñ es ist auch kein Lied, dessen Text an den Haaren herbeigezogen ist ñ nein, es ist ein wahres Lied und ich singe es deshalb mit, weil die Wahrheit bekanntermaßen freimachen soll. Sie wissen immer noch nicht, worauf ich hinaus will? Dann will ich Ihnen mal den Text des Liedes unterbreiten (eine Melodie müssen Sie selbst erfinden):

Refrain:

Dick, dicker, deutsch ñ
wir sind die dicksten in Europa!
Dick, dicker, deutsch ñ
wir haben den Pokal!

1. Strophe:

Heut war ein stressiger Tach.
Von morgens um sechs,
bis abends um Acht.
Zum Glück war ich nicht allein,
ich snackte mich durch,
schob ständig was rein.

Refrain: ...

2. Strophe:

Darüber hinaus aß ich viel zu viel,
auch war es zu süß
das ist doch kein Spiel.
Zu Mittag und Abend war Fett angesagt,
der Burger, er quietschte,
Pommes mit Majo hab ich nicht vertagt.

Refrain: ...

3. Strophe:

Der Durst wollt gelöscht sein,
ich sah das gleich ein,
2 Cola, 1 Bierchen schmeckten gar fein.
Danach war ich satt und müde zugleich,
Sport ließ ich links liegen,
das Bett war so weich.

Refrain: ...

Natürlich ließen sich da noch einige Strophen anfügen. Aber die wichtigsten Dinge sind schon enthalten:

- Wir schieben andauernd was rein.
- Und das, was wir andauernd snacken, ist dann auch noch zu viel.
- Darüber hinaus ist es zu energiereich.
- Obendrein noch zu süß und zu fettig.
- Die Getränkewahl ist auch nicht das gelbe vom Ei.
- Und Sport ist Mord!

E 2 ñ Wie kam es dazu, dass ich als Laie diesen Ratgeber verfasst habe?

Dafür gibt es drei Gründe:

- Ich hatte zugelegt!
- Ich habe kein passendes Buch gefunden!
- Ich wollte Koch werden!

Ich hatte zugelegt!

Als ich jung war, hatte ich keine Gewichtsprobleme. Aber ich kam in die Jahre und legte zu. 105 kg akzeptierte ich aufgrund meiner Größe gerade noch, aber bei 112 kg hatte ich die Faxen dicke. "Der Speck", sagte ich mir, "muss weg!"

Ich habe kein passendes Buch gefunden!

Gesagt, getan – ich startete durch. Ich wollte unbedingt die überflüssigen Kilos auf die Schnelle loswerden und quälte mich mit FdH. Innerhalb einer Woche wog ich 3 kg weniger. Das begeisterte mich. Die Hungerei jedoch weniger. Und als ich in der zweiten Woche nur um ein Kilo erleichtert wurde, war ich ziemlich enttäuscht. Nein, so wollte ich nicht weiter machen! Vor allen Dingen weiter weiter machen – sprich: bis ans Lebensende weiter machen. Mit dieser Erfahrung wusste ich sehr schnell, was ich wollte. Ich erfand für mich die sls-Ernährungsumstellung. S – wie satt – l – wie lecker – und s – wie schlank. Künftig wollte ich satt werden, es musste auch lecker schmecken und schlank sollte es obendrein machen. Was fehlte, war die passende Diät oder Ernährungsumstellung.

Aber Bücher gibt es ja wahrlich genug. Nur – es war wie es so oft bei mir ist. Grundsätzlich fand ich jedes Werk gut – aber keines sprach mich an! Es gibt wunderschöne und erstklassige Diät-Rezeptbücher – aber ich bin nicht der Mensch, der viele Rezepte nachkocht. Aus einem Buch sind es vielleicht zwei oder drei Stück!

Auch die Ernährungsratgeber sind gute Werke. Aber leider sind sie oft auch staubtrocken. Und wenn man verstehen möchte, was da in Fachchinesisch steht, dann muss man ganz schöne Anstrengungen unternehmen. Nein, die Art und Weise der Wissensvermittlung war nicht mein Ding – ich merkte nur, dass mich die Theorie irgendwie berührte, weil alles so begeisternd war.

Was ich aber am meisten vermisste, war ein lockeres, verständliches und begeisterndes an die Hand nehmen und Schritt für Schritt in eine Ernährung führen, die satt macht, lecker schmeckt und schlank werden lässt. Bei den Büchern, die ich überflog, stand man am Ende immer ganz alleine da und wusste nicht, wo man anfangen soll.

Ich bin mir durchaus bewusst, dass einige Leser mit meinem Ratgeber nichts anfangen können. Ihnen ist meine Schreibe zu locker, der Stil zu einfach gehalten und was auch immer. Für Sie tut mir das Leid. Aber ich bin mir sicher, dass die Mehrheit der Übergewichtigen ein Stück weit "auf mein Buch gewartet hat". Endlich ein Buch, das sich very easy umsetzen lässt!

Ich wollte Koch werden!

Vielleicht kommt ja daher die Begeisterung für die Theorie. Auf jeden Fall wollte ich als Jugendlicher Koch werden. Meine Pflegeeltern fanden die Idee nicht so gut. So ging ich in die technische Richtung. Dem Kochen bin ich aber treu geblieben. Und jetzt ñ mit 56 Jahren ñ lernte ich die Dinge, die man eigentlich vorab wissen sollte. Mich hat die Theorie wirklich begeistert und ich hoffe, dass ich Sie damit anstecken kann.

E 3 ñ Die Abnehm-Träume und -Wünsche!

Träumen kann man ñ Wünsche darf man haben. Sollen diese Dinge in Erfüllung gehen, wäre es ratsam, nahe an der Realität zu träumen und zu wünschen. Sind sie zu unrealistisch, werden Träume schnell zu Albträumen und Wünsche zu Enttäuschungen. Deshalb:

Schnell abnehmen ñ Sie haben alle Zeit der Welt dazu!

Ich weiß ñ der Titel dieses Buches stellt die Frage: "Wie kann ich SCHNELL abnehmen?" Die Überschrift signalisiert aber, dass ich mich vom "schnell" schon in der Einleitung verabschiede. Warum? Nun, "schnell" ist für mich relativ. Das ist auch der Grund, warum ich dieses "schnell" in Gänsefüßchen gesetzt habe. Für den einen bedeutet "schnell" "10 Kilo in einer Woche", jemand anderes definiert "schnell" mit "10 Kilo in 3 Monaten" usw.

"Schnell" ist in mancherlei Hinsicht gefährlich. Später im Buch werde ich noch darauf zu sprechen kommen. Hier möchte ich Sie nur ermutigen Ihr "schnell" nicht gar so verbissen "schnell" anzusehen. Rom ist nicht an einem Tag gebaut worden ñ Ihr Übergewicht von 10 kg haben Sie sich auch nicht in einer Woche angefuttert ñ warum also muss es nun so schnell gehen?

Und was ist, wenn es nicht klappt? Sind Sie dann am Boden zerstört? Kämpfen Sie dann mit totaler Entmutigung? Packen Sie die Sache doch lieber viel lockerer an. Sie wollen abnehmen? Das ist wahrscheinlich völlig o. K. ñ aber lassen Sie sich dazu alle Zeit der Welt. Passen Sie Ihre Definition von "schnell" Ihrem realistischen Tempo an. Versuchen Sie nicht voranzueilen, entmutigen Sie sich nicht selbst!

Im Schlaf abnehmen ñ Wer länger schläft, nimmt ganz schnell ab!

Ich weiß nicht, wie viele Abnehm-Methoden das Abnehmen im Schlaf versprechen. Entweder die Formulierung ist nur ein Geck und wird schnell richtiggestellt oder man ist tatsächlich vom Abnehmen im Schlaf überzeugt. Vielleicht schmeißt man eine Tablette ein und erwartet über Nacht ein Wunder. Kein Traum ñ kein Wunsch ñ ein Wunder!

Eine Bekannte von mir hat tatsächlich mal solch eine Im-Schlaf-Abnehm-Methode angewandt. Sie packte sich abends in einen Gummi-Schlafanzug und legte sich ins Bett. Wie es ihr dort erging, habe ich mehrfach beim Frühstück gesehen und gerochen. Total verschwitzt, mit fettigem Haar und einer Duftnote, die auch die Katze nach draußen trieb, saß sie da und füllte nach, was Sie über Nacht rausgeschwitzt hatte. Was soll ich sagen? Für sie war die Methode schnell erledigt. Sie behielt lieber ihre Pfunde ñ und das war gut so!

Abnehmen ohne Diät ñ FdH und FdS ist echt der Horror!

Kennen Sie den Nach-Sylvester-Spruch zum Abnehmen? Nein? Dann erzähl ich den kurz:

Ein Mann mit stattlichem Bauch sagt zu seinem Kumpel am ersten Arbeitstag im neuen Jahr: "Du, ich mache ab jetzt Diät."

"Was?", sagt sein Kollege, "echt, willst Du es wagen?"

"Ja ñ auf jeden Fall, ich hab mir das nun fest vorgenommen und mir auch schon drei Diäten ausgesucht!"

Dieser Witz bringt zum Ausdruck, wie man über Diät denkt. Eine Diät ist etwas, wo man drei davon braucht, um satt zu werden. Wer eine Diät hält, isst eigentlich weniger als die Hälfte (FdH = Friss die Hälfte). Eine Diät ist eine unerträgliche Hungerkur.

Aber das ist noch nicht alles. Eine Diät ist auch ein fürchterlicher Fraß (FdS = Friss den Sch...). Plötzlich steht anstatt der Butter irgendeine Margarine auf dem Tisch, das fette Grillsteak, das so herrlich saftig war, ist nun ein trockenes Leder und der feine Biskuitteig unter dem Obstkuchen ist nicht mehr knallgelb, sondern staubgrau ñ und so schmeckt er auch. Leider habe ich die Erfahrung gemacht, dass Frauen diesen Fraß ganz toll finden ñ die meisten Männer rollen nur die Augen.

Diät ñ nein danke! Dabei steht der Begriff "Diät" doch für eine richtige Ernährungs- und Lebensweise. Sollte aber FdH und FdS die richtige Ernährungs- und Lebensweise sein, dann wollen die meisten Menschen sich viel lieber falsch ernähren und falsch leben! Wer will schließlich schon gesund sterben?!

Abnehmen ohne Sport ñ Wenn Sport Mord ist, dann ist fehlende körperliche Aktivität Selbstmord!

Habe ich Sie nun vergraut? Schließlich mache ich Ihnen die kühnsten Träume und begehrtesten Wünsche madig:

- Schnell abnehmen ñ ist nicht!
- Im Schlaf abnehmen ñ vergiss es!
- Ohne Diät abnehmen ñ träum weiter!
- Ohne Sport abnehmen ñ ist wie ein Schuss ins eigene Knie!

Ich will gar nicht sagen, dass diese Vorgehensweisen ganz und gar nichts bringen. Es ist nur so, dass insbesondere bei diesem letzten Punkt der Jo-Jo-Effekt wie ein Bumerang zurückkommt und Ihnen ganz brutal Ihre Pfunde wieder um die Ohren schlägt ñ sogar mit Mehrwertsteuer.

Wenn Sie nämlich abnehmen und Ihre Muskeln nur noch im Fernsehsessel ruhen lassen, sagen Sie damit Ihrem Körper, dass er nicht nur Fett abbauen darf, sondern auch Muskelgewebe. Gehorsam, wie er ist, wird er genau das tun und damit dafür sorgen, dass Sie noch weniger Energie zum Leben benötigen. Ausgerechnet die Muskeln, die von Ihrem Futter ordentlich was verbrennen, fehlen dann, wodurch es Ihnen unmöglich wird, Ihr schnell, im Schlaf, ohne Diät und ohne Sport heruntergehungertes Gewicht zu halten. Ich werde Ihnen später einen Weg zeigen, durch den Sport weder Mord noch Selbstmord für Sie wird. Im Gegenteil: Sie werden Ihre wahre Freude daran haben. So wie ich jetzt. Ich mach nämlich jetzt eine Pause

und treibe für ein Stündchen den Sport, an dem ich großen Gefallen gefunden habe. Das können Sie sich nicht vorstellen? Warten Sie's ab!

E 4 ñ Weitere Abnehm-Träume und -Wünsche, die sich verwirklichen lassen!

Ich höre Sie erleichtert ausatmen. Es gibt also doch noch etwas, das Sie träumen und wünschen können. Fragt sich nur, ob es sich überhaupt lohnt, solche Träume und Wünsche zu hegen?

Als ich Anfang 2012 im Internet nach "abnehmen" recherchierte, erhielt ich folgende Ergebnisse:

- ca. 40.500 User suchten monatlich nach "schnell abnehmen"
- ca. 27.100 nach "im Schlaf abnehmen"
- ca. 6.600 nach "abnehmen ohne Sport"
- ca. 2.900 nach "abnehmen ohne Diät"

- ca. 18.100 nach "gesund abnehmen"
- ca. 4.400 nach "abnehmen mit Sport"
- ca. 3.600 nach "erfolgreich abnehmen"
- ca. 2.400 nach "richtig abnehmen"
- ca. 2.400 nach "Hypnose abnehmen"

- ca. 1.900 nach "leicht abnehmen"
- ca. 1.300 nach "effektiv abnehmen"
- ca. 880 nach "dauerhaft abnehmen"
- ca. 880 nach "einfach abnehmen"
- ca. 720 nach "abnehmen ohne hungern"

Abnehmen!



Dieses Ergebnis hat mich sowohl gefreut als auch erschreckt. Nimmt man zum Beispiel die jeweils ersten vier Ergebnisse, so ergibt sich folgende Verteilung:

Bestürzt hat mich der große

Unterschied des "schnell ñ im Schlaf ñ ohne Diät ñ ohne Sport"-Feldes zum "gesund ñ mit Sport ñ erfolgreich ñ richtig"-Feld. Nahezu 75% der Internet User fahren auf die erstgenannten Begriffe ab und nur ca. 25% meinen es gut mit sich selbst. Dabei ist dieses Bild sogar noch ziemlich verzerrt, denn nach "schnell abnehmen" wird in einigen Variationen mit ähnlich hohen Ergebnissen gesucht!

Aber über das Resultat von "gesund abnehmen" habe ich mich sehr gefreut. Immerhin nimmt der Wunsch nach dieser Art des Abnehmens doch ein großes Stück des Abnehm-Kuchens ein!

Gesund abnehmen = der frömmste Wunsch, den Sie haben können!

Falls Sie sich fragen, was gesund abnehmen mit Frömmigkeit zu tun hat, dann möchte ich Ihnen sagen, dass ich schon der Meinung bin, dass ein gesundes Abnehmen tatsächlich über diese Redensart hinaus fromm ist. Denn wer mit seinem Körper Raubbau treibt, handelt damit bestimmt nicht fromm ñ aber wer seinen Körper mit Respekt behandelt, der ...

Was ich sagen will, ist dies: Über all Ihren Abnehm-Plänen sollte weder "schnell" noch "im Schlaf" stehen. "Gesund abnehmen" soll und muss oberste Priorität haben. Denn wer gesund abnimmt, tut sich ganzheitlich etwas Gutes ñ er ernährt sich gesund ñ ist mit Sicherheit auch gesünder und hat obendrein mit dem Abnehmen anhaltenden Erfolg. Was wollen Sie mehr?!

Mit Sport abnehmen ñ damit schlagen Sie dem Jo-Jo-Effekt ein Schnippchen!

Darüber habe ich weiter oben schon gesprochen. Ich wollte es hier nur nochmals auf der positiven Seite erwähnen.

Erfolgreich abnehmen = effektiv und dauerhaft!

Auch wenn nicht viele User danach recherchieren, so wollen doch alle Abnehmwillige erfolgreich abnehmen, das heißt: Wirklich effektiv abnehmen und zwar auf Dauer. Sie wollen auf Ihr Idealgewicht herunterfahren und dieses Gewicht halten. Modern ausgedrückt spricht man wohl von der Nachhaltigkeit der Diät!

Richtig abnehmen ñ RICHTIG viel und / oder auf die RICHTIGE Art und Weise?!

Eigentlich ist es völlig egal, wie Sie "richtig" verstehen. Das Erste ist möglich, das Zweite Fakt. Wer nach meinem ganzheitlichen Ernährungsplan abnimmt, kann viele Kilos loswerden und nimmt auf die richtige Art und Weise ab. Warum? Das will ich Ihnen gerne verraten. Sie nehmen deshalb auf die richtige Art und Weise ab, weil ich Ihnen hier ganzheitliche Tipps gebe. Alle Aspekte der Ernährung werden beachtet und kein Segment in irgendeiner Weise überbetont. Nehmen Sie also bitte richtig ab, vom menschlichen Dasein ñ von den körperlichen Abläufen ñ ...

Leicht und einfach abnehmen ñ das ist kein Traumgespinst, sondern machbar!

Und das soll einfach und leicht sein? Ja ñ davon bin ich felsenfest überzeugt. Schluss mit den Träumen ñ Ende der unrealistischen Wünsche ñ ein Wunder wäre zwar schön, erleben aber nur andere ñ wir, Sie und ich nehmen ganzheitlich ab und schalten dabei unseren gesunden Menschenverstand ein.

O. K. ñ das unschöne Lied haben wir gesungen, über Albträume und Enttäuschungen haben wir gesprochen, gute Wünsche und Träume definiert ñ mit Wundern rechnen wir nicht ñ wie geht es nun weiter?

E 5 ñ Der Weg ist das Ziel!

- **Kurzweiliges und leicht verdauliches Fachwissen**
- **Herausfiltern von Abnehm-Strategie-Punkten**
- **Schritt für Schritt Entwicklung Ihrer persönlichen Abnehm-Strategie**

Gleich vorweg: Wenn Sie ein wirklich tiefgehendes Fachbuch wünschen, werden Sie mit diesem Buch nicht glücklich. Ich möchte Sie weder mit unverständlichem Fachkauderwelsch zutexten noch bin ich daran interessiert, Sie gegenüber jeglicher Abnehmwilligkeit immun zu machen.

Kurzweiliges und leicht verdauliches Fachwissen

Was ich will, ist schnell gesagt. Ich bin der Überzeugung, dass man um gewisse Zusammenhänge wissen und diese auch verstehen sollte. Auf gar keinen Fall möchte ich nur die Ernährungslehre-Oberfläche ankratzen noch zu sehr in der Tiefe dieses komplexen Themas schürfen. Von mir sollen Sie so viel wie nötig und so wenig wie möglich erfahren. Und ich hoffe sehr, dass ich diese Ziele zu Ihrer Zufriedenheit erreichen kann.

Die Ernährungslehre ist ein recht trockenes Thema. Sehr schnell rutscht man beim Lesen so manches Buches in die Langeweile ab. Das möchte ich durch meine Art der Schreibe verhindern. Sie sollen nicht verbissen Ihre Abnehm-Pläne umsetzen ñ dazu gehört auch, dass die Lektüre kurzweilig, locker und leicht ist. Sie soll Ihnen sogar so manches Schmunzeln ins Gesicht zaubern und letztlich den Stoff so vermitteln, dass Sie Ihre wahre Freude daran haben.

Herausfiltern von Abnehm-Strategie-Punkten

Und während wir dann auf immer mehr Zusammenhänge zwischen gesunder Ernährung und gesundem Abnehmen aufmerksam werden, erhalten wir so manchen Wink mit dem Zaunpfahl, der uns hilft, eine Strategie zu entwickeln, die uns ganzheitlich abnehmen lässt. Die Formel für ein gesundes Abnehmen lautet nämlich nicht

$$\mathbf{GA = FdH + FdS}$$

(Gesundes Abnehmen = Friss die Hälfte + Friss den Sch...),

sondern ist eine Rechnung mit vielen Komponenten, die, um anhaltenden Erfolg zu haben, alle in die Formel eingebaut und beachtet werden müssen.

Schritt für Schritt Entwicklung Ihrer persönlichen sls-Ernährungsumstellung

Danach zeige ich Ihnen Schritt für Schritt, wie Sie Ihre Ernährung umstellen können. Und glauben Sie mir eins ñ so abschreckend das Wort Ernährungsumstellung, Ernährungsplan oder Diätplan auch sein mag, wir werden einen leichten Weg daraus machen. Es sind gangbare Schritte. Das Ernährungskamasutra war gestern ñ wir tanzen den Diät-Blues.

E 6 ñ Noch zwei wichtige Bemerkungen!

Arbeits- oder Lesebuch?

Falls Sie so ähnlich veranlagt sind wie ich, werden Sie viele Dinge aus diesem Ratgeber herausschreiben wollen. Ich empfehle Ihnen aber, genau das nicht zu tun, denn die Schritte in Teil IV sind wie eine kleine Zusammenfassung der Teile I bis III!

Ich wage es kaum zu sagen, aber wenn Sie nicht gerne lesen, könnten Sie eventuell ñ vielleicht ñ möglicherweise (es tut wirklich weh, das zu schreiben) mit Teil IV starten und immer dann, wenn Sie etwas mehr interessiert, die dort angegebenen Kapitel nachlesen. Ich habe allerdings die Befürchtung, dass Sie bei dieser Vorgehensweise die einzelnen Schritte nicht konsequent umsetzen, weil Sie die Einsicht verschaffenden und auf diese Vorgehensweise hinarbeitenden Kapitel nicht kennen. Ich schreibe Fakten so kurzweilig, dass Sie das Buch ganz durchlesen sollten!

Ein Buch nur für Gesunde!

Bedenken Sie bitte, dass dieser Ratgeber nicht für Kranke, oder Kinder, oder Jugendliche, oder Schwangere, oder Stillende, oder ältere Menschen, oder ... geschrieben wurde! Er ist für gesunde Erwachsene.

Mit anderen Worten: Die Ratschläge und Empfehlungen dieses Ratgebers wurden von mir sorgfältig recherchiert. In wieweit Sie diese Anregungen übernehmen und umsetzen, müssen Sie selbst entscheiden. Ich (der Autor) und der Verlag übernehmen keine Haftung für die Resultate. Auf gar keinen Fall darf dieses Werk als medizinisches Handbuch betrachtet und als Ersatz für eine ärztliche Diagnose oder Behandlung verstanden werden. Wenn Sie sich krank fühlen, sollten Sie umgehend ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen!

Beachten Sie hier bitte auch die Angaben im Impressum!

Langer Rede kurzer Sinn ñ lassen Sie uns durchstarten!

Teil I: Nährstoffe

**Wie Sie durch die richtige
Anwendung von 6 Stoffen
Ihre Gewichtsprobleme
getrost vergessen können!**

- ❖ **Kohlenhydrate** ñ die Pflanzen sind auf unserer Seite!
- ❖ **Fette** ñ Lipide = Geschmack und Genuss pur!
- ❖ Ist **Eiweiß** das gelbe vom Ei?
- ❖ **Vitamine** ñ klein, aber oho!
- ❖ **Mineralstoffe** (und **Spurenelemente**) ñ Elemente, die es in sich haben!
- ❖ **Wasser** ñ das kostbare Nass!

1 ñ Ernährung ñ lebenswichtiger Genuss!

Damit ein Motor "leben" kann, wird er mit Benzin "gefüttert". Kein Sprit ñ kein Leben. Und Genuss? Nun, ich schätze so richtig genießen kann ein Motor sein Leben nicht, auch dann nicht, wenn hin und wieder von seiner Drehfreudigkeit die Rede ist.

Wir sind keine Maschinen. Wir futtern nicht nur rein, damit Körper und Geist fit sind und bleiben ñ nein, wir essen auch seelisch, was nichts anderes bedeutet, als dass wir Spaß am Essen (und Trinken) haben, es genießen und deshalb auch oft sehr empfindlich reagieren, wenn jemand uns weismachen möchte, dass Körner der wahre Genuss sind oder das Essen so dermaßen schlecht zubereitet ist, dass es schade um die guten Nahrungsmittel ist. Das Rind stirbt in der Pfanne den zweiten Tod, das Gemüse wurde umsonst geerntet.

Mit anderen Worten: **Dass wir essen und trinken, ist lebensnotwendig. Darüber hinaus steigert essen und trinken auch unsere Lebensqualität.** Deshalb essen wir auch mal ohne Hunger und trinken weit über den Durst!

1.1 ñ Die Mittel unseres Lebens!

Nein ñ hier geht es nicht um den Zaster, die "Mittel" mit denen wir unser Essen und Trinken kaufen. Es geht vielmehr um die Unterteilung der LebensMITTEL, die ich etwas unglücklich empfinde! Sehen Sie selbst:



Im letzten Abschnitt schrieb ich noch, dass Essen und Trinken auch Genuss bedeuten. Hier nun werden Lebensmittel in Nahrungs- und Genussmittel unterteilt. Das ist das, was ich als ein wenig unglücklich empfinde. Halten Sie einfach daran fest, dass zum Essen und Trinken auch der Genuss gehört, und die Lebens-Genussmittel ein bisschen was anderes sind!

1.2 ñ Der Mensch ñ der Allesfresser!

Wir wollen uns nicht streiten. Bevor Adam und Eva aus dem Paradies vertrieben wurden, ernährten sie sich von Pflanzen. Danach sowohl von Pflanzen, als auch von Tieren. Und das scheint auch unsere artgerechte Ernährung zu sein. Allerdings überwiegt dabei die pflanzliche Nahrung.

Letztlich ist es unserem Körper völlig schnuppe, woher die benötigten Nährstoffe kommen. Er benötigt sie nur in ausreichender Menge ñ und verwertbar müssen sie natürlich auch sein.

So gibt es heute viele Menschen, die sich rein vegetarisch ernähren. Ohne jemandem zu nahe treten zu wollen, ist diese Art der Ernährung wohl eine Modeerscheinung. Da, wo man sich fast nur von Fleisch ernährt (Eskimos), hat dies hauptsächlich mit dem Nahrungs-Angebot zu tun.

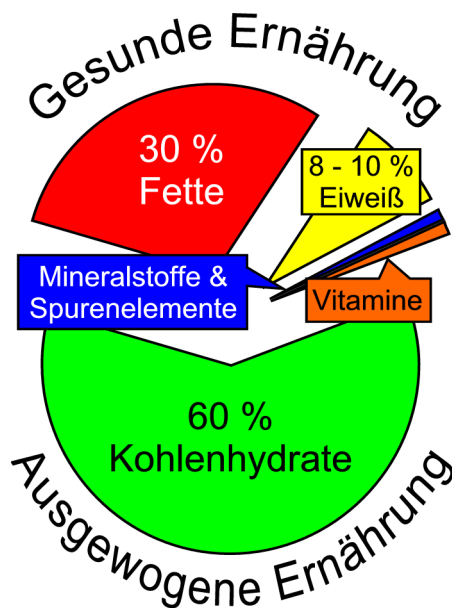
Dass wir Menschen in einer früheren Epoche Fleisch, Gemüse und Obst nur roh gegessen haben, liegt daran, dass es lange Zeit keine Streichhölzer gab. Heute können wir alles kochen und unsere Nahrungsmittel sowohl roh als auch im erhitzten Zustand zu uns nehmen.

(Anmerkung: Hier muss ich Ihnen etwas gestehen. Wie Sie bemerkt haben, gehe ich nicht wissenschaftlich an die Sache heran. Für mich ist der Mensch ñ ob aufgrund der Schöpfungslehre oder der Evolution ñ ein Allesesser. Deshalb halte ich mich nicht mit Trennkost, oder keine Kohlenhydrate oder keine Fette oder kein Eiweiß auf. Für mich gehören alle Nährstoffe zusammen. Und innerhalb dieses Ganzen muss es einen Weg geben, der Abnehmen und auf Dauer sein Gewicht halten lässt! Auf diesem Fundament habe ich dieses Buch geschrieben. Und auf diesem Fundament schafft man es auch ñ was nicht heißen soll, dass es anders unmöglich ist!)

1.3 ñ Was versteht man unter Ernährung und aus welchen Bestandteilen setzt sie sich zusammen?

Da es Begriffe wie Überernährung und Fehlernährung gibt, ist es wohl nicht schlecht, wenn ich auch ein paar Sätze zum Begriff "Ernährung" schreibe. Ernährung ist nämlich nicht einfach nur alles, was Sie unter der Nase hineinschieben! Ernährung nennt man nur die Zufuhr und Aufnahme von Nährstoffen, die für das Wachstum, die Entwicklung und die Lebens-

erhaltung Ihres Körpers notwendig sind. Mehr nicht ñ auch nicht weniger (Stichwort: Magersucht)!



In der Grafik nebenan habe ich Ihnen aufgezeichnet, aus welchen Bestandteilen sich die Ernährung zusammensetzt. Die Aufnahme von Mineralstoffen, Spurenelementen und Vitaminen ist so gering, dass sie eigentlich gar nicht dargestellt werden kann.

1.4 ñ Welche Aufgaben erfüllen die Bestandteile unserer Ernährung?

Die Inhaltsstoffe unserer Ernährung erfüllen im Körper viele Aufgaben.

- Kohlenhydrate, Eiweiß und Fette sind **Brennstoffe zur Energiegewinnung**. Sie erzeugen vorwiegend Kraft und Wärme.
- Eiweiß, Mineralstoffe und Spurenelemente sind **Baustoffe für Körperzellen**. Sie dienen vorwiegend zum Aufbau und zur Erhaltung des Körpers.
- Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine sind **Wirkstoffe** zum Schutz vor Krankheiten und zur Regelung von Körpervorgängen.
- Erwähnen möchte ich hier noch die als Kohlenhydrate aufgenommenen Ballast- und sekundären Pflanzenstoffe, die als **Begleitstoffe** fungieren. Ballaststoffe regen die Darmtätigkeit an und die sekundären Pflanzenstoffe haben gesundheitliche Wirkungen.

1.5 ñ Wie oft sollten wir täglich Nahrung zu uns nehmen und wie könnte deren Verteilung aussehen?

Gleich vorweg: Wie viele Mahlzeiten am Tag optimal sind, kann man nicht sagen. Die Wissenschaft bemüht sich, eine gesicherte und verbindliche Empfehlung zu erarbeiten, bisher gibt es sie aber nicht.

Üblich sind bei uns zwischen drei bis fünf Mahlzeiten pro Tag. Es gibt aber auch Menschen, die mit einer oder zwei Mahlzeiten zurechtkommen. Andere, ich rede nicht von übergewichtigen Menschen, essen und trinken den ganzen Tag über.

Im Kampf gegen meine Heißhungerattacken haben sich bei mir fünf Mahlzeiten bewährt. Darüber hinaus verteile ich meine 100% der Ernährung folgendermaßen:

- Frühstück ñ 25%
- Vormittags-Zwischenmahlzeit ñ 10%
- Mittagessen ñ 30%
- Nachmittags-Zwischenmahlzeit ñ 10%
- Abendessen (plus Fernseh?!) ñ 25%

1.6 ñ Begriffe, die unbedingt geklärt werden sollten!

In diesem Buch und an vielen anderen Stellen steht der Begriff "Ernährung" selten alleine. Es ist von gesunder Ernährung die Rede, auch von ausgewogener Ernährung, abwechslungsreicher Ernährung, bedarfsgerechter Ernährung, vollwertiger Ernährung, ... Was genau versteht man unter diesen Formulierungen?

Ausgewogene Ernährung:

Wer ausgewogene Ernährung zu sich nimmt, isst und trinkt ausgewogen. Das heißt nicht, dass er die verschiedenen Lebensmittel in gleichen Mengen zu sich nimmt. Vielmehr ernährt er sich dann ausgewogen, wenn er die verschiedenen Lebensmittel in sehr unterschiedlichen Mengen isst (große Mengen Gemüse und Obst, kleine Mengen Fleisch, ...) und etwa zwei Liter pro Tag trinkt.

Abwechslungsreiche Ernährung:

Ja, ja ñ ich höre es schon. Man(n) ist der Überzeugung, dass er sehr abwechslungsreich isst und trinkt. Morgens ein kaltes Schnitzel plus ein helles Bier, mittags zwei fette Steaks und ein Weizen und abends dann noch einen Schweinebraten und ein Bock-Bier. Das ist Abwechslung pur, oder?

Nein ñ das ist ein Männertraum, der glücklicherweise auf diese Art wohl nicht oft gelebt wird. Eine abwechslungsreiche Ernährung sieht so aus, dass man zum Beispiel zwischen Kartoffeln, Reis und Nudeln hin- und herwechselt. Das gilt auch für Gemüse und Obst und die Getränke. Es gibt viele Menschen, die den ganzen Tag über nur Kaffee trinken. Auch hier kann man nicht von Abwechslung sprechen, wenn Sie zwischen Espresso, Kaffee Late, normalem Kaffee und Irish Coffee hin- und herwechseln. ...

Vollwertige Ernährung:

Vollwertige Ernährung wird oft als Synonym für Vollwerternährung oder Vollwertkost gebraucht. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. hat dazu auf

http://www.dge.de/modules.php?name=St&file=vw_et

10 Regeln verfasst. Sie lassen sich folgendermaßen zusammenfassen:

- Ausgewogene Ernährung mit allen Nährstoffen.
- Pflanzliche Nahrungsmittel bevorzugen.
- Täglich 5 Portionen Obst und Gemüse.
- Wenig Salz und Zucker.
- Lebensmittel schonend zubereiten.
- Getreideprodukte, Milch und Milchprodukte täglich.
- Wenig Wurst und maximal 600 g Fleisch und Fisch pro Woche.
- Wenig Fett ñ pflanzliche Fette bevorzugen.
- 1,5 bis 2 Liter täglich trinken.
- Abwechslungsreiche Nahrung aufnehmen.

Gießener Ernährungswissenschaftler (Claus Leitzmann, Karl von Koerber und Thomas Männle) haben für ihre Vollwert-Ernährungslehre sieben Grundsätze aufgestellt:

- Genussvolle und bekömmliche Speisen,
- überwiegend pflanzliche Lebensmittel,
- bevorzugt gering verarbeitete Lebensmittel,
- ökologisch erzeugte Lebensmittel,
- regionale und saisonale Lebensmittel,
- umweltverträglich verpackte Lebensmittel und
- fair gehandelte Lebensmittel

Aber das ist längst nicht alles, was es über vollwertige Ernährung zu sagen gibt. Zu einem späteren Zeitpunkt werde ich dieses Thema nochmals aufgreifen.

Bedarfsgerechte Ernährung:

Wenn allgemein behauptet wird, dass wir über unseren (Energie)-Bedarf Nahrung zu uns nehmen, muss es auch möglich sein, diesen Bedarf zu bestimmen – zumindest annähernd zu bestimmen. Sie merken schon, die Rechnung scheint nicht einfach zu sein, auch wenn die Formel hierfür recht unkompliziert klingt:

$$\text{Gesamtenergiebedarf} = \text{Grundumsatz} + \text{Leistungsumsatz}$$

Der Grundumsatz wird auch mit Ruhe-Nüchtern-Umsatz bezeichnet. Er ist die Energiemenge, die ein Mensch 12 Stunden nach der letzten Nahrungsaufnahme, im Liegen, bei völliger Ruhe, ... benötigt. Außerdem gibt es noch mehr Faktoren, die den Grundumsatz bestimmen, zum Beispiel:

- Alter,
- Geschlecht,
- Körpergröße,
- Körpergewicht,
- Klima,
- Stress,

Dazu muss der Leistungsumsatz hinzugezählt werden. Auch dieser setzt sich aus verschiedenen Komponenten zusammen.

Wie man das alles auf einen einfachen Nenner bringen kann, werde ich zu einem späteren Zeitpunkt – nämlich dann, wenn wir unsere Erkenntnisse in die Praxis umsetzen, behandeln. Hier soll es genügen, zu vermitteln, dass eine bedarfsgerechte Ernährung sich nach dem Gesamtenergiebedarf richtet und dieser aus vielen Einzelteilen zusammengesetzt wird.

Gesunde Ernährung:

Bei diesem Begriff möchte ich nicht viele Worte verlieren, denn eine gesunde Ernährung beinhaltet für mich all die bisher beschriebenen Ernährungsformen: Nämlich die ausgewogene, abwechslungsreiche, vollwertige und bedarfsgerechte Ernährung.

Ganzheitliche Ernährung:

Ich spreche gerne von einer ganzheitlichen Ernährung und meine damit, dass hierbei möglichst viele (alle) Aspekte der Ernährung beachtet und behandelt werden sollten. Man könnte also von einer Geist-Seele-Leib-Ernährung sprechen, wo zum Beispiel nicht nur Themen wie Essen und Trinken angesprochen werden, sondern auch körperliche Aktivität und Entspannung.