

DAS INDIVIDUELLE WOHLFÜHLGEWICHT

ERREICHEN UND HALTEN

1. Errechnen Sie zuerst Ihren Body-Mass-Index (am besten mit Hilfe eines Taschenrechners):

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht in kg}}{(\text{Körpergröße in m})^2}$$

Und bewerten Sie das Ergebnis anhand dieser Tabelle:

Bewertung des BMI	Frauen	Männer
Untergewicht	BMI unter 19	BMI unter 20
Normalgewicht	BMI 19 – 24,9	BMI 20 – 24,9
Geringes Übergewicht	BMI 25 – 29,9	BMI 25 – 29,9
Deutliches Übergewicht	BMI 30 – 39,9	BMI 30 – 39,9
Extremes Übergewicht	BMI 40 und darüber	BMI 40 und darüber

Zum Beispiel: Sie wiegen 80 kg und sind 1,70 m groß, dann rechnen Sie

$80 : (1,70 \times 1,70) = 80 : 2,89 = \underline{27,68}$ – in diesem Beispiel hätten sie also ein leichtes Übergewicht.

(Nach der Ernährungsumstellung sollten Sie sich alle 2 Wochen wiegen und den BMI neu berechnen, die Mengen, die Sie essen werden, hängen nämlich davon ab.)

2. Stellen Sie fest, welcher Stoffwechselltyp Sie sind:

Situation 1: Sie haben gerade reichlich und ausschließlich Kohlenhydrate (wie Obst, Weißbrot, Nudeln, Süßigkeiten oder Säfte) verzehrt. Was passiert?

Nomade	Ackerbauer
Ich verspüre schon nach kurzer Zeit wieder Heißhunger auf Süßes	Ich bemerke keine Reaktion auf diese Mahlzeit
Ich kann mich nur noch schlecht konzentrieren	
Ich fühle mich kraftlos und schwindelig, meine Muskeln wollen mich nicht mehr tragen	Keines der links genannten Symptome tritt bei mir auf.
Ich fühle mich unwohl, habe Schweißausbrüche und das Gefühl, dass mein Puls rast.	

Situation 2: Sie haben gerade reichlich Kohlenhydrate (Kartoffeln, Reis, Nudeln) in Kombination mit tierischem Eiweiß (Fleisch, Fisch, Käse, Milchprodukte) verzehrt. Was passiert?

Nomade	Ackerbauer
Am nächsten Tag wiege ich durch Wassereinlagerung mehr	Ich fühle mich direkt nach dem Essen müde und kraftlos
Ich esse nur kleine Portionen oder lieber gar nichts, weil mir sonst unwohl ist und ich zu schwitzen beginne	Ich fühle mich nicht wohl und meine Muskeln wollen mich nicht mehr richtig tragen
	Ich kann mich nur noch schlecht konzentrieren.

3. Frühstück

Essen Sie morgens eine reine Kohlenhydrat-Mahlzeit:
 Brot mit Honig, Nutella oder Marmelade und/oder
 Obst und/oder
 Müsli mit Sojamilch und/oder
 Nüsse und Kerne und/oder
 Fruchtsäfte

*Was Sie zum Frühstück MEIDEN sollten:
 jede Art von tierischem Eiweiß (Milch, Topfen, Wurst, Käse, Eier)*

Kohlenhydratbedarf:

Frauen mit einem BMI von	Kohlenhydrate	Männer mit einem BMI von	Kohlenhydrate
25 - 30	75 g	25 - 30	100 g
über 30	100 g	über 30	125 g

→ Die Fettmenge soll beim Frühstück unabhängig vom BMI nicht 20 g übersteigen.

Kohlenhydratanteil:

Kohlenhydrate	sind enthalten in
25 g	1 Scheibe Brot
25 g	1 Semmel
25 g	2 Scheiben Toast
25 g	4 Scheiben Knäckebrot
25 g	4 EL Getreideschrot oder Müsli (ungezuckert)
25 g	5 EL Haferkleie
25 g	8 EL Cornflakes (ungezuckert)
12,5 g	100 g frischer Ananas
12,5 g	1 Apfel
12,5 g	3 Marillen
12,5 g	½ Banane
12,5 g	1 Birne
12,5 g	250 g Erdbeeren
12,5 g	1 ½ Kiwis
12,5 g	2 – 3 Mandarinen
12,5 g	1 Orange
12,5 g	1 Pfirsich oder 1 Nektarine
12,5 g	20 g Rosinen

Kohlenhydrate	sind enthalten in
12,5 g	75 g Weintrauben
12,5 g	2 TL Marmelade
12,5 g	2 TL Honig
12,5 g	2 TL Nutella
10 g	300 g Paradeiser
10 g	1 kg Gurken
10 g	500 g Radieschen
10 g	250 g Paprika
10 g	250 Karotten
25 g	250 ml Orangensaft
25 g	200 ml Apfelsaft
25 g	200 ml Multivitaminsaft

Fettgehalt:

Fett	sind enthalten in
20 g	30 g Olivenölmargarine
20 g	25 g Pflanzenmargarine
20 g	50 g Halbfett-Margarine
20 g	25 g Butter
20 g	40 g Erdnussbutter
20 g	50 g Nutella
10 g	500 ml Sojamilch
10 g	400 g Sojaghurt
10 g	3 EL Obers (kann mit Wasser verdünnt werden)
5 g	2 TL Sonnenblumenkernen
5 g	2 TL Sesamsaat
5 g	2 TL Haselnüsse
5 g	2 TL gehackte Walnüsse
5 g	3 TL Leinsamen

4. Zwischen Frühstück und Mittagessen machen Sie 5 Stunden Pause, in denen Sie NICHTS essen! Wenn Sie also beispielsweise um 8 h gefrühstückt haben, gibt es erst ab 13 h Mittagessen und kein Gabelfrühstück bzw. Naschereien dazwischen (auch nicht Obst etc.) In dieser Zwischenzeit dürfen Sie Wasser und Kräuter- bzw. Grüntee unbegrenzt trinken. Kaffee und Schwarztee nur schwarz und ungesüßt. Wenn Sie Säfte trinken wollen, wählen Sie Light-Versionen ohne Zucker (Also auch keine reinen Fruchtsäfte, denn diese enthalten viele Kohlenhydrate!) Ich persönlich rate aber auch von Light-Getränken ab, da diese den Hunger auf Süßes nicht stillen, sondern eher noch anheizen. Bitte denken Sie daran, dass Sie pro Tag 30 ml stilles Wasser pro kg Körpergewicht trinken sollen. Bei einem Gewicht von 80 kg wären das also 2,4 l Wasser.

5. Mittagessen

Trennkostformen und Verzehrmenen (KH = Kohlenhydrate; EW = Eiweiß)

Standard-Insulin-Trennkost

	Ackerbauer	Nomade
Frauen mit einem BMI von 25 - 30	75 g KH + 1 g EW pro BMI-Einheit	40 g KH + 1 g EW pro BMI-Einheit
Frauen mit einem BMI über 30	100 g KH + 1 g EW pro BMI-Einheit	50 g KH + 1 g EW pro BMI-Einheit
Männer mit einem BMI von 25 - 30	100 g KH + 1 g EW pro BMI-Einheit	50 g KH + 1 g EW pro BMI-Einheit
Männer mit einem BMI über 30	125 g KH + 1 g EW pro BMI-Einheit	65 g KH + 1 g EW pro BMI-Einheit

Turbo Trennkost für Ackerbauern: Beim Mittagessen auf EW verzichten.

Turbo Trennkost für Nomaden: 1,5 g Eiweiß pro BMI-Einheit, keine KH zum Mittagessen.

Der Turbo sollte allerdings nicht zu lange eingesetzt werden!

Wenn es darum geht, Ihr Gewicht zu halten, essen Sie mittags die Standard-Insulin-Trennkost.

Die Mengen für Gemüse und Salat entnehmen Sie der Auflistung beim Abendessen.

Nach dem Mittagessen können Sie sich ein Dessert gönnen. Allerdings sollten Sie beachten, dass Sie darin enthaltenen Kohlehydrat- und Fettmengen von Ihrer Normalportion abziehen und dementsprechend weniger vom Hauptgericht zu sich nehmen.

6. Zwischen Mittag- und Abendessen wie am Vormittag unbedingt **5 Stunden** Pause einhalten!

Auch hier gilt: ausreichend Wasser trinken. Tee und Kaffee ungesüßt und schwarz.

7. Bewegung

Ohne Bewegung gibt es kaum eine Möglichkeit abzunehmen. Allerdings muss es kein Spitzensport sein, den Sie betreiben. Versuchen Sie, sich untermittags so viel wie möglich zu bewegen, gehen Sie zu Fuß, wo es nur geht, machen Sie Arbeitspausen, in denen Sie sich strecken und dehnen, steigen Sie täglich 10 Treppen hoch, so ersparen Sie sich teure Stunden im Fitnessstudio. Sehr gut sind auch Gartenarbeit und Heimwerken – schon 15 Minuten täglich sind gute Fatburner!

Bewegung am Abend hat den Vorteil, dass nicht nur Kalorien verbrannt werden, sondern die Ausschüttung der Wachstumshormone gesteigert wird.

Ich persönlich bevorzuge die sanfte Bewegungsform Yoga, die den Körper flexibel hält und bei ernsthafter Ausübung den Stoffwechsel extrem ankurbelt.

8. **Abendessen:**

Das Abendessen sollte möglichst früh, also zwischen 18:00 h und 20:00 h stattfinden. Je früher gegessen wird, desto mehr Zeit steht für die nächtliche Fettverbrennung zur Verfügung.

Für Nomaden und Ackerbauern gilt hier dasselbe: Eine kohlenhydratfreie Mahlzeit soll den Tag beenden. So haben übrigens auch Morgenmuffel dann zum Frühstück einen gesunden Appetit.

Selbstverständlich enthält auch Gemüse Kohlenhydrate, dort haben diese allerdings eine andere

Struktur, die dem Eiweiß beim Verstoffwechseln nicht in die Quere kommen. Auch beim Abendessen achten Sie bitte darauf, nicht mehr als insgesamt 20 g Fett zu sich zu nehmen!

Abendessen:

Nahrungsmittel	Gewicht	EW – Gehalt
Rindfleisch: Hüftbraten, Roulade, Steak, mageres Gulasch, gekochtes Rindfleisch	150 – 200 g	40 g
Mageres Schweinefleisch: Lungenbraten, Nuss, Schnitzel, Steaks	150 – 200 g	40 g
Geflügel (ohne Haut): Putenbrust, Hendlhaxel, Hendlbrust	150 – 200 g	40 g
Vom Rind: Tartar, Schinken, Corned Beef, kalter Braten, Roastbeef	150 – 200 g	40 g
Vom Schwein: Schinken, Lachsschinken, Rippchen, kalter Braten	150 – 200 g	40 g
Vom Geflügel: kaltes Geflügelfleisch ohne Haut, Pute oder Huhn in Aspik	150 – 200 g	40 g
Käse fettarm (Topfen, Cottage Cheese, Schlierbacher)	200 g	20 – 30 g
Hartkäse und Mozzarella	100 g	20 - 30 g
Magerfische: Seelachs, Kabeljau, Rotbarsch, Forelle, Scholle, Schellfisch	150 – 200 g	40 g
Fettfische: Thunfisch, Lachs, Hering, Matjes, Makrele	150 – 200 g	40 g
Tofu	250 g	22 g

Dazu können 250 g Salat oder Rohkost mit Dressing oder 500 g Salat oder Rohkost gegessen werden.

Wichtig fürs Abnehmen: Emotionale Blockaden VOR der Ernährungsumstellung löschen!

Außerdem bekommen Sie in der Praxis für Lebensdesign Ihr ganz persönliches homöopathisches Mittel zur Fettverbrennung und wir zeigen Ihnen Akupressurpunkte, die Sie beim Abnehmen unterstützen.

Viel Erfolg!