



Vorwort

In diesem Buch dreht sich alles um das leidige Thema abnehmen und wie sie es auch langfristig schaffen ihr Körpergewicht auf Wunschniveau halten. Falls sie von mir erwarten, dass ich ihnen irgendeine neue Wunderpille vorstelle, die innerhalb kürzester Zeit die lästigen Fettploster dahinschmelzen lässt, kann ich ihnen jetzt schon jetzt sagen ,dieses Buch ist nichts für sie.

Sie werden keine fertigen Antworten in diesem Buch finden, sowie in unzähligen Diättragebern auf dem Markt, sondern nur Lösungsansätze, lustig untermauert mit Satire und Sarkasmus, die sie für sich selbst weiterdenken müssen. Ich hoffe sie werden sich an der ein oder anderen Stelle wiederfinden und haben dabei noch etwas zu lachen.

Viel Spaß beim Lesen!

Inhaltsverzeichnis:

1. *Die Geschichte des Essens*
2. *Der Stellenwert von Lebensmitteln in unserer Gesellschaft.*
3. *Der Pakt mit dem Schweinehund*
4. *Tun sie sich keinen Zwang an.*
5. *Eine Erfindung der Neuzeit.*
6. *Sport ist Mord.*
7. *Tut das eigentlich weh?*
8. *Do it yourself Apotheke.*
9. *Warum gerade Frauen unter dem Perfektionismus leiden.*
10. *Ernährung für Einsteiger*
11. *Zappenduster im Denkapparat*
12. *Bin doch kein Kanickel*
13. *Kein Tier macht so was!*
14. *Die richtigen Lebensmittel zur richtigen Zeit*
15. *Unbewusste Dickmacher*
16. *Wertvolle Reserven*
17. *Muskeln, ein notwendiges Übel*
18. *Verbrannte Tatsachen, so läuft der Stoffwechsel wirklich.*
19. *Was Aktienkurse mit Waagen gemeinsam haben.*
20. *Die Vampirwerdung des Menschen*
21. *Schlusswort*

1. Die Geschichte des Essens.

Lang lang ist's her, da war die Welt noch in Ordnung und man brauchte sich um nichts geringeres kümmern, als um die Nahrungsbeschaffung. Es wurde das gegessen, was im Wald gefunden bzw. auf der Jagd erlegt wurde. Doch die Welt der Menschen hat sich verändert. Vom Jäger und Sammler, zum hilflosen Supermarktkunden, der sich immer wieder fragt warum die Milch ganz hinten im Regal steht.

Nicht nur die Nahrungsbeschaffung, sondern auch die Essgewohnheiten haben sich verändert, früher gab's zu Essen was auf den Tisch kam und man hat gemeinsam gegessen, heute kocht jeder sein eigenes Süppchen.

Das schlimmste jedoch ist, dass die Ernährung unsere Gesellschaft gespalten hat. Man schlägt sich gegenseitig die Köpfe ein und streitet darum, was richtig und was falsch ist.

Das dabei auch Lebensmittel und Essgewohnheiten in das Leben der Menschen einziehen, die nicht unbedingt förderlich für die Gesundheit sind, wird gar nicht erst in Frage gestellt.

2. Der Stellenwert von Lebensmittel in unserer Gesellschaft.

Früher ging es einfach nur darum die Menschen satt zu bekommen. Heute müssen Lebensmittel vor allem eins, schön sein. Beim alltäglichen Einkauf wird ihnen sicher schon aufgefallen sein, dass es immer mehr Fertigprodukte gibt und auch das Obst und Gemüse aussieht wie genormt.

Das ist allerdings nicht das schlimmste an dem ganzen Schönheitswahn, wir sind den Anblick voller Supermarktregale gewöhnt und beschweren uns, sobald sich Lebensmittel X nicht an seinem Platz befindet.

Den Preis den wir dafür zahlen ist hoch. Sie brauchen bloß einen Blick in die Mülltonne eines Supermarktes nach Feierabend werfen, damit sie ein Gefühl bekommen wie viel eigentlich weggeschmissen wird ... und die Mülltonnen sind groß.

Das hier und da mal etwas entsorgt werden muss sobald es ungenießbar ist, ist vollkommen normal, darüber beschwere ich mich auch nicht. Es ist die Entsorgung der einwandfreien Lebensmittel die mich stört.

Bestes Beispiel hierfür sind die Bananen, sobald auch **nur ein** brauner Fleck auf der

Banane zu sehen ist wird sie entsorgt. Aber die braunen Flecke sind nicht ein Zeichen dafür ,dass die Banane schlecht ist, sondern das sie erst richtig reif und zum Verzehr geeignet ist.

Auch die Lebensmittelindustrie hat in gewisser Maßen mitschuld an dem ganzen Wegwerf Dilemma. Es stand vor noch nicht allzu langer Zeit die Diskussion von "Haltbarkeitsetiketten" im Raum, die sich selbst verfärben, sobald das Lebensmittel verdorben ist.

An sich eine gute Idee, wenn die Industrie nicht wäre, die ihre Fertigungslinien am Laufen halten möchte. Würden die Lebensmittel erst dann entsorgt, wenn sie wirklich ungenießbar wären, würde es mehr Arbeitslose in diesem Land geben.

Lebensmittel sollten als etwas kostbares betrachtet werden und nicht als billiges Konsumgut welches unsere Mägen füllt.

3. Der Pakt mit dem Schweinehund.

Wer von ihnen kennt nicht diese Situation? Sie sitzen abends vor dem Fernseher, ihnen ist langweilig, der Magen knurrt und zu allem Übel, kommt da noch diese verräterische Stimme aus ihrem Kühlschrank: "Komm schon iss mich, ich weiß das du nicht widerstehen kannst, brauchst mich auch nur in der Mikrowelle warm zu machen und danach kannst du's dir direkt wieder auf dem Sofa gemütlich machen." Genau im diesen Moment treibt der Schweinehund sein Unwesen und dafür hassen wir ihn und uns selbst ,weil wir den Kampf gegen unsere **Schwächen** verloren haben.

Wir versuchen ihn mit drakonischen Diäten und Sportprogrammen, aus uns hinauszutreiben, wie ein Exorzist den Teufel. Schmerzhaftes Resultat dieses Selbstexorzismus ist der Jojo-Effekt. Warum schließen wir nicht einfach einen Pakt mit dem Teufel und machen sich seine Gerissenheit zunutze. **Sie werden sich sicher fragen wie das gehen soll, aus einem Dämon einen Engel zu machen? Die ganz einfache Antwort es geht nicht, man kann dem innerem Dämon nur kontrollieren, indem man ihm gibt was er will.**

Damit sie den Schweinehund überhaupt für sich nutzen können, müssen sie erstmal seine Fähigkeiten kennenlernen. Ihnen ist bestimmt schon aufgefallen, das der Schweinehund eine unglaublich gute Spürnase für leckere, aber gleichzeitig ungesunde Sachen hat. Wie ein Trüffelschwein ,dass es immer wieder schafft die leckeren und kostbaren Pilze im Waldboden zu finden auf die WIR so scharf sind. *Wir müssen diese Pilze lediglich richtig zubereiten.*

Zwei Beispiele bei denen der Schweinehund und sein Herrchen erfolgreich

zusammengearbeitet haben:

-Sicher kennen sie Maultaschen, die leckeren Teigtaschen, die nach außen unscheinbar aussehen und sich das eigentlich leckere (das Fleisch) im inneren verbirgt. Erfunden wurden diese Teigtaschen in der Fastenzeit, damit die Leidensgenossen nicht mitbekommen, dass man Fleisch ist.

-Die Mönche hatten es noch schwieriger als der einfache Mann, da sie komplett auf feste Nahrung verzichten mussten. Aber wie wir alle wissen, **macht Not erfinderisch** und sie erfanden das Bier um den Entbehrungen standzuhalten.

Wenn es der Hintergedanke der Fastenzeit ist, die Menschen gezielt aus dem Konzept zu bringen, um die Kreativität des Einzelnen zu fördern. War derjenige der die Fastenzeit ins Leben gerufen hat, ein verflucht guter Menschenkenner. Anhand der oberen Beispiele können sie sehen, dass selbst die diszipliniertes Menschen früher oder später nachgeben.

4. Tun sie sich keinen Zwang an!

Faulheit ist eine Eigenschaften die von unserer Gesellschaft als schlecht abgestempelt wird, aber Faulheit hat auch seine guten Seiten. Sie hindert uns daran Dinge zu tun, die nicht **zwingend** notwendig sind.

Sicher gibt es Dinge die sie lieber tun würden, als stundenlang am Herd zu stehen, jeden Tag einkaufen zu gehen , 4-5 die Woche im Fitnessstudio zu trainieren oder sich in herrgottsfrühe aus dem Bett zu quälen nur um zu frühstücken.

Jeder von uns hat da so seine Eigenheiten, an denen wir nichts ändern können, sie können aus einem **Langschläfer keinen Frühaufsteher** machen, das geht einfach nicht. Das einzige was wir tun können ist, diese Dinge optimal zu nutzen, wie das geht erkläre ich ihnen jetzt anhand von Beispielen:

Nehmen wir mal an sie schlafen gerne, sie fangen um 8 Uhr an zu arbeiten und davor **"müssen"** sie noch frühstücken. Sie quälen sich aus dem warmen Bett und schmieren sich noch im Halbschlaf ihre Brote.

Anschließend fahren sie zur Arbeit und es kommt ihnen so vor, als ob die Brote wie Ziegelsteine in ihrem Magen liegen. Sie bekommen nur die Hälfte mit und werden von ihrem Chef angemault, weil sie sich nicht konzentrieren können. **Dann machen sie etwas verkehrt.** Wenn sie zu diesen Leuten gehören, sollten sie morgens lieber länger schlafen und ihr Frühstück in der Frühstückspause verzehren.

Es ist zwar die ersten zwei bis drei Tage ungewohnt auf nüchternen Magen zu

arbeiten, aber bereits nach einer kurzen Zeit wollen sie die Stunde Schlaf am morgen einfach **nicht mehr missen**. Sind sie ein Frühstücksmensch, der bereits morgens gut gelaunt ist und unbedingt etwas zu essen braucht, möchte ich sie nicht daran hindern zu tun was sie nicht lassen können.

Wenn sie keine Lust haben einkaufen zu fahren: Wenn sie zu den Leuten gehören denen die langen Schlangen an der Supermarktkasse auf die Nerven gehen. Es ihnen im Geldbeutel wehtut, wenn sie teures Gemüse wegschmeißen müssen, weil sie es vergessen haben zu essen oder weil sie es einfach Leid sind, das ihr Korb voller unnötiger Dinge ist, die sie gar nicht brauchen. Sollten sie jetzt weiterlesen!

Ich kann es nur jedem empfehlen sich Produkte zu besorgen, die sie gerne mögen und die auch lange haltbar sind. Ich koche unheimlich gerne mit tiefgefrorenen Lebensmitteln oder mit Konserven, nicht nur weil diese lange haltbar sind, sondern weil sie auch meistens besser schmecken als das *vermeintlich* frische Gemüse.

Das ist auch der einzige Weg, wie sie auf Tiefkühlpizza und co, zukünftig verzichten können. Denn meistens schmeckt ihnen ihr selbstgekochtes Essen besser, als die ganzen fertig abgepackten Produkte, weil sie es nach belieben zubereiten können.

Meine Faustformel für **gesundes und alltagstaugliches Essen lautet:** Wenn sie ein Gericht schneller hinkommen, als die TK-Pizza im Backofen braucht, dann haben sie ein gutes Gericht, ist TK-Pizza jedoch schneller, hat das Gericht verloren.

Wenn ihnen bei ihrem Ernährungsprogramm langweilig wird und sie Zeit finden andere Dinge zu tun, machen sie schon jede Menge richtig. Je mehr sie sich von Zwängen lösen, desto weniger Hunger haben sie auch auf Süßigkeiten oder irgendwelche zuckerhaltigen Getränke.

Ich weiß nicht wie es bei ihnen ist, aber ich habe lieber die Qual der Wahl beim Essen, anstatt die Wahl der Qual bei der Ernährungsform.

5. Eine Erfindung der Neuzeit:

Seitdem der Mensch nicht mehr darüber nachdenken musste, ob er was zu essen bekommt, sondern was er **essen muss um nicht aufzugehen wie ein Hefeteig**, zogen die Ernährungsmarotten in das tägliche Leben der Menschen ein. Angefangen hat alles im Mittelalter. Während das einfache Volk am Hungertuch nagte, gab es in der Burg allerlei Köstlichkeiten aus fernen Ländern. Das sich der ein oder andere hat *gehen lassen* kann man am besten bei Heinrich dem 8 (König von England) erkennen. In jungen Jahren noch ein sehr athletischer Mann, der später **fettleibig** wurde.

Da eine dicke Plautze schon damals genau so verpönt war wie heute, musste eine

Ernährungsweisheit erfunden werden. Ihre Weisheiten haben sich bis heute gehalten. (Man denke nur an: Morgens wie ein Kaiser, mittag wie ein König, abends wie ein Bettler)

Aber warum sind diese Ernährungsweisheiten so beliebt? Ganz einfach, weil es starre Vorschriften sind die man einfach befolgen muss, anstatt sich selbst einen Kopf darüber zu machen was man tun bzw. essen muss um nachhaltig sein Ziel zu erreichen.

Das dabei ihre individuelle Bedürfnisse unter die Räder kommen, sollte ihnen klar sein. Sie müssen nicht auf kohlenhydratreiches Essen verzichten oder jeden Tag ein Kilo frisches Gemüse essen um gesund zu bleiben, sondern das was ihnen gut tut und das ist bei jedem Menschen unterschiedlich.

Bestes Beispiel für eine "*Falsche Ernährungsweise*" sind die Eskimos, diese ernähren sich fast ausschließlich von rohen Fleisch und Fisch. Also jede Menge gesättigter Fettsäuren und sehr einseitig. Laut manchen *veganen Ernährungspriestern* müssten diese Menschen schon etliche Male einen Herzinfarkt bekommen haben. Aber nein, für diese Menschen sind Zivilisationskrankheiten wie Diabetes oder Bluthochdruck ein Fremdwort.

Die niedrige Lebenserwartung von knapp 50 Jahren, lässt sich auf die schlechte medizinische Versorgung und die harten Lebensbedingungen zurückführen. Erzählen sie denen mal sie dürften kein Robbenfleisch essen, weil es gesättigte Fettsäuren enthält, entweder fragen die sie nach ihrem Verstand oder sie landen selbst in der Speisekammer.

Meistens sind es die Leute die selber nicht mit ihrem Essen klarkommen, die ihnen Vorschriften machen wollen.

6. Sport ist Mord

Sicher wird bei dieser Aussage der ein oder andere Sportler auf die Barrikaden gehen, aber an diesem Sprichwort ist etwas wahres dran. Denn jedes Mal, wenn wir uns so richtig verausgaben setzen wir unseren Körper unter Stress.

Sobald sie ins Auto steigen und sich mit dem Feierabendverkehr und den roten Ampeln herumschlagen müssen, fängt der Stress an. Zu allem Übel ist das Studio dann noch mit Smombies überfüllt, die die Geräte als gemütlichen Sitzplatz nutzen um ihre Klankriege im Netz auszufeuchten.

Wenn sie sich das jeden zweiten Tag die Woche antun möchten auch am Wochenende

, kann ich ihnen jetzt schon sagen, dass sie spätestens nach der dritten Woche aufgeben werden. Damit sie an **IHREM Vorhaben** dranbleiben und nicht als Karteileiche auf dem Schreibtisch des Studiobetreibers enden, lesen sie jetzt weiter!

Kurz und schmerzhaft statt lang und Qualvoll:

Ich gehöre zu den Leuten, die mit möglichst wenig Aufwand, möglichst viel erreichen wollen. Ich habe kein Bock darauf, stundenlang auf dem Laufband zu stehen oder den gesamten Gerätepark drei bis viermal durch zu turnen. Nur um das schlechte Gewissen zu befriedigen oder um meinen Mitmenschen mitzuteilen, dass ich mehr tue als sie.

Bei mir gilt möglichst schnell rein und raus und danach den Rest des Tages genießen. Wenn sie länger als 1 Stunde trainieren, dann machen sie etwas verkehrt. Denn zu **langes Ausdauertraining** oder **Kraftraining mit zu hohem Volumen** verursacht Stress. Hinzu kommt noch, das man nach einer gewissen Zeit die Konzentration verliert und das Training sich unnötig in die Länge zieht. Das wollen wir vermeiden, denn schließlich haben wir etwas besseres zu tun, als den ganzen Tag zu trainieren oder den folgenden Tag auf dem Sofa zu verbringen, weil es mal wieder zu viel des guten war.

Wer rastet der Rostet:

Wenn sie vorhaben abzunehmen, ist regelmäßige Bewegung das *aller aller* wichtigste, denn sie bildet **das Fundament** für ihren Plan. Der **regelmäßige** Sport ist nur die Spitze des Eisbergs. Um das volle Potenzial dieses Faktors zu nutzen, müssen sie zuerst in sich gehen und schauen in welchen Situationen sie sich mehr bewegen könnten.

Mit dem Rad zur Arbeit, wäre beispielsweise so eine Maßnahme. Es gibt hier noch viele weitere Beispiele, es ist nur wichtig dass sie sich mal Gedanken darüber machen. *Aus eigener Erfahrung kann ich sagen, seitdem ich einen eigenen Haushalt führe, habe ich weniger Probleme mein Gewicht zu halten.*

*Bei Bewegung sollte man nur das machen, was möglich ist. Für einen Rollstuhlfahrer stellt eine normale Treppe ein unüberwindbares Hindernis dar. Dasselbe gilt für Gelenkerkrankten oder andere körperliche Einschränkungen.

Muss ich denn überhaupt Sport machen?

Diese kann ich mit jein beantworten, ich kenne viele aus meinem Verwandeten und Bekanntenkreis, die *eben nicht regelmäßig* Sport machen, es aber trotzdem schaffen schlank und beschwerdefrei zu bleiben. Meistens hat das auch einen Grund, wenn man sich ihre Gewohnheiten anschaut. Glauben sie es gibt Dinge die so **banal** sind, das man selbst erst durch Zufall auf diese kommt.

Ein bisschen was sollten sie schon für ihren Körper tun, denn wenn jahrelange gar nichts tun bekommen sie irgendwann die Quittung. Dann werden andere an ihrem Körper rumdocktern und das ist nicht so schön.

7. Tut das eigentlich weh?

Ja, das frage ich mich auch manchmal wenn ich die ganzen Katzenbuckel beim Training sehe. Gerade Anfänger verletzen sich häufig bei der Ausführung schwerer Grundübungen wie beispielsweise dem Kreuzheben.

Anstatt jemanden zu fragen der richtig Ahnung davon hat, geht's sofort an die Geräte bzw. an die Eisenstange. Das ganze geht drei Monate gut und dann kommen die ersten Beschwerden. Dem ersten tut der Rücken weh, dem zweiten die Schulter und dem dritten die Knie. Es sind nicht die Muskeln die wehtun, sondern die Gelenke, Bänder und Sehnen. Unser Körper besteht nämlich nicht nur aus Muskeln.

Bevor man richtig anfängt, sollte man sich erstmal richtig vorbereiten. Das schlimme daran ist, das gerade stark übergewichtige oder besonders junge Menschen diesen Gelenksuizid begehen.

Die die behaupten stark übergewichtige Menschen sollten mehr Sport machen, müsste man mit einer 20 oder 30 Kilo schweren Gewichtsweste bepackt, einen Berg hochgejagen und wenn sie zu langsam werden müsste ihnen noch jemand in den Arsch treten.

Wenn sie stark übergewichtig sind und sowieso schon mit Rücken bzw. Gelenkbeschwerden zu kämpfen haben, sollten sie auf keinen Fall weiter Salz in die offenen Wunden streuen. Tauchen sie lieber ein ins kühle Nass, ihre Gelenke werden es ihnen danken.

8. Do it yourself Apotheke:

Gerade wenn es um die **Optimierung** der Ernährung geht, möchte jeder die Nase vorn haben. Bald jede Woche wird irgendein neues Superfood, Spurenelement oder Vitamin entdeckt, das man unbedingt zu sich nehmen sollte, damit man von den positiven Eigenschaften profitieren kann.

Bloß blöd, das auf einer Kartoffel oder Banane nicht drauf steht was drin ist und man das Gefühl bekommt, das irgendetwas fehlt. Hier kommen die Hersteller von Nahrungsoptimierung (Nahrungsergänzung) ins Spiel, die ihre Produkte als Allheilmittel für jeglichen Mangel anpreisen.

Aber das ist noch nicht alles, um den Marketingeffekt zu steigern, wird noch auf die potenzfördernden Eigenschaften des Produktes verwiesen. (Testo-Booster) Gerade Männer werden hiervon angesprochen.

Es nicht dabei nicht die Aussage, das Mineralstoffe wie beispielsweise Magnesium oder Zink einen positiven Effekt auf die körpereigene Testosteronbildung haben, die mich stört. *Denn die Aussage an sich ist nicht falsch.*

Es ist bloß die unbewusste Botschaft, die die zweibeinige Apotheke neben dem Produkt, auf der Werbeseite eines Fitnessmagazins ausstrahlt. *Ohne unser Produkt wirst du keine Muskeln aufbauen.* Ich sage dazu nur: " Kauf dir 'ne Banane, is' billiger und schmeckt besser."

Ein weiterer Punkt warum sie den Konsum von Nahrungsergänzung überdenken sollten ist, dass es sich bei den meisten Nahrungsergänzungen um Monopräparate handelt, d.h in dem Mittel ist beispielsweise nur Magnesium oder Vitamin-C enthalten.

Es ist nämlich die Gesamtheit aller Stoffe, die es einem Mineral wie Magnesium erst möglich machen optimal zu wirken. Ich könnte jetzt einen ganzen Roman darüber schreiben, welche positiven Effekte der Verzehr von Bananen mit sich bringen kann. Worauf ich hinauswill sollte ihnen klar sein. Essen sie lieber mehr Obst und Gemüse, da steckt mehr drin.

Das schlimmste an der ganzen Sache ist allerdings, dass das ganze Zeug neuerdings auch Nahrungsoptimierung genannt wird und zu einer Art Statussymbol mutiert ist. Jeder möchte zeigen, dass er nur das Beste für seinen Körper will. Meistens gehören diese Typen zu den Menschen, die sich am Ende des Monats wundern ,wo das Geld auf ihrem Konto geblieben ist.

9. Warum gerade Frauen unter dem aufgezwungenen Perfektionismus leiden.

Gerade Frauen haben in unserer von Männern dominierten Gesellschaft Tag für Tag mit Vorurteilen zu kämpfen. Angefangen mit den Frauenparkplätzen, niedrigeren Löhnen usw., Frauen werden in vielen Angelegenheiten den Männern gegenüber benachteiligt.

Tag für Tag gibt es immer wieder Stichelein, was dazu führt das die Frauen immer weiter unter Druck gesetzt werden härter an sich zu arbeiten. Im Schnitt leiden Frauen in etwa 5 mal so häufig an Essstörungen wie Männer.

10. Ernährung für Einsteiger

Ernährung ist ein sehr komplexes, aber auch ein sehr interessantes Thema. Aus eigener Erfahrung kann ich sagen, dass es sich als Durchschnittsbürger nicht lohnt, sich bis ins kleinste Detail mit diesem Thema zu befassen. Schließlich haben wir auch noch bessere Dinge zu tun, als den ganzen Tag zu grübeln, was bei uns auf den Tisch kommt. Aber es ist schon wichtig, dass sie die Basics kennen, damit sie ein besseres Verständnis für ihren Körper bekommen, um effizienter und stressfreier Abnehmen zu können. **Schließlich ist das Essen für den Menschen und nicht der Menschen für das Essen.**

Ständig essen macht krank:

Sicher sind ihnen Ernährungsweisheiten wie "Morgens Essen wie ein Kaiser, mittags wie ein König und Abends wie Bettler" schon mal zu Ohren gekommen. Ich kann ihnen nur aus Ernährungsphysiologischer Sicht sagen, das Ernährungsweisen die ihnen vorschreiben wie viele Mahlzeiten sie am Tag zu essen haben völliger Schwachsinn sind.

Denn gerade das übermäßige Essen belastet unseren Stoffwechsel, insbesondere die Bauchspeicheldrüse. Dieses Organ produziert das Insulin, das notwendig ist um den Zucker in die Zellen zu transportieren.

Um zu verstehen wie die Bauchspeicheldrüse macht, müssen sie sich unseren Körper als eine Dampflock vorstellen die mit Kohle angetrieben wird. Die Kohle ist in diesem Fall der Zucker und die Bauchspeicheldrüse **die arme Sau** die permanent Kohle in die heiße Brennkammer kippen muss.

Wenn die Person jetzt rund um die Uhr Kohle in den Ofen hinein schaufeln muss, dann ist es logisch das sie irgendwann vollkommen aus der Puste ist. Desweiteren kommt hinzu, dass die Brennkammern (unsere Zellen) bis zum bersten mit Zucker gefüllt sind und die Zuckerezufuhr beschränken wollen. Sie bilden eine Insulinresistenz aus, damit nicht mehr soviel Zucker in die Zelle gelangt. (Metabolisches Syndrom).

Als Gegenmaßnahme muss die Bauspeicheldrüse immer mehr Insulin produzieren, damit der Zucker in die Zellen gelangt. Nun muss der Mensch der vor dem Ofen steht noch mehr schüppen, damit überhaupt noch Kohle in die Brennkammer gelangt. Schließlich kippt der arme vor Erschöpfung um und die Kohle kann nicht mehr verarbeitet werden. Das Resultat (Diabetes-Typ 2).

Fazit: *Permanentes Essen ist schädlich für den Körper, da die Organe einer ständigen Belastung ausgesetzt sind. Gönnen sie ihrer Bauchspeicheldrüse auch mal eine Pause.*

11.Zappenduster in der Denkapparat

Zucker ist zwar als Nährstoff nicht lebensnotwendig, doch wenn er fehlt merkt man das relativ schnell. Ein Organ braucht mehr Zucker (in Form von Glucose) als jedes andere und zwar das Gehirn. Je nach Größe und Geschlecht bringt die Denkfabrik zwischen 1200 und 1350 Gramm auf die Waage, das macht in etwa 2% Prozent der Gesamtkörpermasse aus. Zwei Prozent hören sich zwar im ersten Moment nach nicht viel an, aber diese zwei Prozent machen insgesamt 20 Prozent unseres Energiebedarfs aus.

Schon ein ziemlicher Energiefresser, unser Denkstübchen. Nicht umsonst ist man erschöpft sobald man mental anstrengende Dinge erledigt hat. Jeder von ihnen der schonmal mehrere Tage hintereinander auf Kohlenhydrate verzichtet hat, weiß wie es sich anfühlt, wenn dem Gehirn das Saft ausgeht. **Also gönnen sie sich ruhig mal einen süßen Nachtisch, ihr Gehirn wird ihnen für den zusätzlichen Brennstoff danken.**

12.Bin doch kein Kaninckel

Jeder der sich schonmal mit gesunder Ernährung auseinander gesetzt hat weiß, dass Obst und Gemüse nicht auf dem Speiseplan fehlen sollte. Aber insbesondere rohes Gemüse schmeckt nicht besonders gut und ist unter Umständen auch nicht gut bekömmlich.

Bestes Beispiel hierfür ist die Kartoffel, des deutschen liebste Knolle. Es gibt die verschiedensten Varianten, man kann sie gekocht, gebraten oder frittiert verzehren. Wovon die letzteren Varianten mit am besten schmecken, der Grund hierfür ist einfach. Die Kartoffel ist ein *Nachtschattengewächs*, d.h von Natur aus sind Giftstoffe (Solanin) in ihr enthalten, damit sie sich vor Fraßfeinden schützen kann. Die Pflanze kann ja schlecht weglaufen oder den Käfer zerquetschen so wie wir es tun würden.

Genau hier kommen unsere Küchengeräte zum Einsatz, damit die Kartoffel wirklich genießbar wird, muss sie erst verarbeitet werden. Durch das Kochen und Braten ist es uns Menschen gelungen, den Gehalt an Solanin so weit zu reduzieren, das die Kartoffeln gut schmecken, aber nur durch die Hitze der Friteuse ist es uns gelungen dem Solanin entgültig den gar auszumachen. **Das ist auch der Grund warum die meisten Kinder so verrückt auf Pommes sind.**

Darüberhinaus kommt es insbesondere beim frittieren und braten zu der Bildung von Röstaromen und Dextrinen, d.h das Lebensmittel wird insgesamt leichter verdaulich , weil unser Organismus nicht mehr so viele Verdauungsenzyme produzieren muss. Das ist der zweite Grund, warum Pommes und co so gut schmecken. **Alles in allem lässt sich also sagen, bruzeln sie was das Zeug hält, es kommt ihrem Darm entgegen.**

13.Kein Tier macht so was!

Was beim Obst und Gemüse förderlich ist, ist bei anderen Lebensmitteln kontraproduktiv. Bestes Beispiel hierfür ist die Milch, es ist kein Säugetier bekannt, welches die Milch von anderen Tieren verzehrt, außer der Mensch. Sicher ist es schonmal vorgekommen, dass sich Ferkel an dem Euter einer Kuh begangen haben, aber Ausnahmen bestätigen die Regel.

Das Problem an der Milch als Lebensmittel ist nicht die Milch an sich, sondern wie sie **verarbeitet** wird. Naturbelassene Milch ist ein gesundes Lebensmittel, weil sie leicht verdauliche Proteine und Fette enthält. Darüberhinaus sind in der Milch noch jede Menge Probiotika und Enzyme enthalten, die die Verdauung nochmals entlasten. *Bei Nomadenvölkern wie den Massai in Afrika, stellt diese Form der Milch ein Grundnahrungsmittel da.*

Das eigentliche Problem liegt in der Verarbeitung, es ist von der Natur einfach nicht vorgesehen, dass wir sie in Tetra-Packs oder Glasflaschen abfüllen. Der Zweck ist ein ganz anderer, die Milch soll direkt von der Zitze in den Verdauungstrakt des Nachwuchses gelangen und keinen Umweg dabei nehmen.

Grundsätzlich gibt es zwei Probleme die der Verzehr von artfremder ,insbesondere verarbeiteter Milch mit sich bringt. Das erste Problem ist, dass jede Milch auf den jeweiligen Organismus genau abgestimmt ist, d.h die Milch von Kühen ist für Kälber, die Milch von Stuten ist für Pfohlen und die Milch des Menschen ist für unseren Nachwuchs.

Der ein oder wird jetzt sicher denken ich vertrage doch Laktose, wieso sollte ich dann meinen Milchkonsum reduzieren? Berechtigte Frage, aber das Problem ist nicht die Laktose, *sondern das Casein in der Milch*, denn es ist bei jeder Milchsorte anders strukturiert. Wir sind gar nicht in der Lage, Kuhmilch richtig zu verdauen, weil uns einfach die nötigen Enzyme fehlen.

Bei naturbelassener Milch ist diese Problematik nur zum Teil gegeben, da von Natur aus noch die nötigen Enzyme in der Milch vorhanden sind und das Casein noch in seiner natürlichen Struktur vorliegt. Sprich es wurde noch nicht erhitzt.

Damit sie sich genauer vorstellen können, was mit dem Milchprotein (dem Casein) passiert sobald es erhitzt (pasteurisiert oder sterilisiert) wird hier ein kleines Beispiel. Es ist Sonntag morgen und sie haben Lust auf ein Spiegelei. Sie lassen die Pfanne heiß werden und packen dann die rohen Eier hinein. Was passiert? Das flüssige Eiweiß/Eigelb wird fest. Dasselbe passiert dann auch mit den Enzymen, den Milchsäurebakterien und dem Milcheiweiß, darum ist Milch schwer verdaulich für uns Menschen.

Aus eigener Erfahrung kann ich sagen, dass es sich wirklich lohnt seinen Konsum an Milch und Milchprodukten etwas genauer unter die Lupe zu nehmen. Seitdem ich auf Milch und Käse verzichte, ist meine Haut besser geworden (weniger Akne), meine Verdauung ist besser geworden (weniger Blähungen) und das Beste ist mir fällt es leichter mein Körpergewicht zu halten.

Natürlich spielt es auch eine Rolle, wie viele Milchprodukte sie verzehren. Wenn sie am Wochenende eine Pizza mit Freunden essen oder etwas Butter auf's Brot schmieren ist das kein Problem. Allerdings sollten sie auf Dinge wie Trinkmilch, Käse oder Quark weitestgehend verzichten, weil diese schwer verdaulich sind. Falls sie dennoch die Milch im Kaffee vermissen oder etwas süßes zum Frühstück brauchen, kann ich ihnen Reis oder Mandelmilch empfehlen.

14. Die richtigen Lebensmittel zur richtigen Zeit.

Sicher ist ihnen schon aufgefallen, das gerade während der kalten Jahreszeit, der Appetit auf stark kalorienhaltige Nahrung besonders groß ist. Das hängt mit dem Energiebedarf unseres Körpers zusammen, denn unser Körper braucht jede Menge Energie um in der kalten Jahreszeit seinen Energiebedarf zu decken. *(ca. 60-80 % der von uns aufgenommenen Kalorien braucht unser Körper für die Aufrechterhaltung der Körpertemperatur)*

Gerade jetzt ist eine kalorienreduzierte Ernährung eher schadhaft, als nützlich, denn ohne Sprit läuft der Motor nicht. Folgen dieses Spritmangels sind Antriebslosigkeit und eine höhere Anfälligkeit für Infekte. Also greifen sie ruhig zu, wenn ein Stück Kuchen oder ein paar Nüsse auf dem Tisch stehen.

Im Sommer hingegen ist es genau umgekehrt, da es warm ist und es somit leicht ist für unseren Körper seine Temperatur aufrecht zu erhalten, braucht er nicht so viel Energie. Hier wird ihnen der Appetit automatisch vergehen.

15. Unbewusste Dickmacher

Von meiner Seite aus kann ich sagen, dass ich alles esse worauf ich gerade Lust und Laune habe. Mal sind es selbst gebackene Nussecken, mal eine Curry-Wurst mit einer Portion deftiger Bratkartoffeln. Im Prinzip alles was der Durchschnittsdeutsche gerne mal isst.

Das einzige wovon ich wirklich abraten kann, sind Flüssigkalorien, egal in welcher Form. (Milch, Softdrinks, zuckerhaltige Säfte etc.) Jeder weiß das schnell mal **ein Liter** davon im Rachen verschwunden ist, sobald man richtig durstig ist. So hat ein Liter Softdrink 400 kcal und ein Liter Milch 3,5 % Fettanteil 680 kcal. Das gefährliche daran ist, das diese Dinge unseren Sättigungsmechanismus umgehen und dadurch unbewusst dick machen.

Um zu verdeutlichen, es wird am Tag 500 ml Softdrink/Saft verzehrt und 300 ml Milch. Das sind ca. ~400 kcal am Tag mal mehr, mal weniger. Aber auf einen Monat gesehen sind es **12000 kcal**. Das entspricht den Energiegehalt von **1.5 kg Butter**, der über einen Monat verteilt aufgenommen wird.

Wenn sie auf Wasser umsteigen, führen sie ihrem Körper nicht nur weniger Kalorien zu, sondern sie kurbeln gleichzeitig noch die Fettverbrennung an. Da er das Wasser auf Körpertemperatur erwärmen muss.

16. Wertvolle Reserven.

Jeder der schon mal eine Diät oder an einem Sportprogramm teilgenommen hat, weiß wie schwer es ist die überflüssigen Pfunde wieder los zu werden. Das liegt daran, dass 1kg Fett einen Energiegehalt von 7000 kcal hat, diese Energiemenge reicht ungefähr aus um einen Marathon zu laufen. Aber es gibt noch andere Gründe, warum wir uns schwer tun die überflüssigen Pfunde zu verlieren:

Energie für schlechte Zeiten:

Fett besitzt eine hohe Energiedichte, was es zu einem optimalen Speichermedium für überschüssige Energie macht. In der freien Wildbahn sind manche Tiere das ganze Jahr über damit beschäftigt sich Fettreserven für den kommenden Winter anzufressen, damit sie im Winter davon zehren können. Wir Menschen können uns da glücklich schätzen, dass wir das ganze Jahr über , auf ein vielseitiges Nahrungsangebot zurückgreifen können.

Fett isoliert und schützt.

Neben der Speicherfunktion bietet Fett auch eine hervorragende Isolation vor der Kälte. Sicher ist ihnen schon aufgefallen, dass Menschen mit wenig Körperfett tendenziell schneller frieren, als die, die etwas mehr auf den Rippen haben. Zusätzlich bietet es den inneren Organen Schutz vor Stößen.

Vitaminspeicher:

Es gibt zwei verschiedene Sorten von Vitaminen, einmal die fett und die wasserlöslichen. Während sich unser Körper schwer tut die wasserlöslichen Vitamine zu speichern, werden die fettlöslichen im Fettgewebe angereichert. Bei einem zu geringen Körperfettanteil 3-5% kann es daher passieren, dass man dazu neigt einen Mangel an diesen Vitaminen zu bekommen.

Hormonbildung:

Alle Hormone die von unserem Körper gebildet werden, basieren auf Fett. Deshalb ist es wichtig das Fett mit der Nahrung zugeführt wird, weil es Fette gibt die unser Körper selbst nicht herstellen kann. Bei einer *zu fettarmen Ernährung* kann es daher zu hormonellen Störungen kommen.

Fett als Baustoff:

Fett wird nicht nur zur Hormonbildung benötigt, sondern es ist zudem noch Bestandteil jeder Körperzelle und zwar der Zellmembranen.

Fazit: Fett erfüllt viele wichtige Aufgaben in unserem Körper und dient zudem noch als Speichermedium für Kalorien um schlechte Zeiten zu überstehen. Deshalb hütet der Körper sein Fett, wie Gollum seinen Ring.

17. Muskeln ein notwendiges Übel

Wenn man sich die Fitnessmagazine anschaut, dann sieht fast ausschließlich durchtrainierte junge Menschen mit einem geringen Körperfettanteil. Hört sich zwar im ersten Moment schön an, aber in Wirklichkeit möchte unser Körper so wenig Muskeln haben wie es nur geht.

Aber warum, schließlich hält Fitnesstraining bzw. körperliche Betätigung unseren Körper fit und die aufgebaute Muskelmasse hilft uns dabei schlank zu bleiben, indem sie überflüssige Kalorien verbraucht. Letzteres ist genau der Punkt, warum unser Körper so wenig Muskelmasse haben möchte, wie es nur geht. Denn zu den Zeiten unserer Vorfahren, war Energie (in Form von Kalorien) eine knappe Ressource mit der sparsam umgegangen werden musste, denn ansonsten wäre man verhungert.

Trotzdem benötigten auch die Steinzeitmenschen Muskeln, damit sie auf die Jagd gehen konnten, schließlich erlegt sich die Beute ja nicht von allein. Abschließend lässt sich also sagen, Muskeln sind für unseren Körper ein notwendiges Übel, um sich Nahrung zu beschaffen.

Wie sieht die Situation heute aus?

Wie bereits gesagt, ging es in der frühen Geschichte der Menschheit um nichts mehr als das **nackte Überleben**. Heute sieht die Situation ganz anders aus, anstatt uns die Nahrung selbst zu beschaffen, gehen wir einfach in den nächsten Supermarkt und finden die Lebensmittel bereits fertig zubereitet vor.

Das Problem dabei ist die fehlende Bewegung und das unser Körper immer noch denkt, Muskeln seien ein notwendiges Übel. Also was macht er? Der Sack baut auch die Muskeln ab, die wir so gerne haben möchten. Der einzige Weg dies zu verhindern ist regelmäßige körperliche Betätigung.

Fazit: *Unser Körper arbeitet gegen uns ,weil er möglichst viel Energie sparen möchte, wir müssen ihm schon in den Hintern treten, damit er uns beim Abnehmen hilft.*

18. Verbrannte Tatsachen, so läuft der Stoffwechsel wirklich.

Jeder der sich mit dem Thema Abnehmen beschäftigt, kommt an den Kalorien nicht vorbei. Man fragt sich früher oder später: Wie viel darf ich eigentlich essen? Man hält sich peinlichst genau an eine bestimmte Kalorienmenge und muss dann mit Ernüchterung feststellen, es tut sich nichts.

Kein Wunder, denn bei der Kalorienangabe handelt es sich um Laborwerte. Das Lebensmittel wird verbrannt und bei der freigewordenen Energie, handelt es sich dann um den sogenannten **Brennwert**. Das hat nichts mit unserem körpereigenen Stoffwechsel zu tun, sollte jedem klar sein. Deshalb auch der Titel "Verbrannte Tatsachen".

Die eigentliche Preisfrage ist, wie berechne ich tatsächlichen Energiegehalt eines Lebensmittels? Um das herauszufinden hat man gemessen, wie der Körper auf die Zufuhr der einzelnen Nährstoffe reagiert, dabei spricht man auch von dem sogenannten Thermogenese.

Dabei sind vor allem Kohlenhydrate und Proteine interessant. Kohlenhydrate und Proteine müssen von unserem Körper umgebaut werden, damit er sie überhaupt verwerten kann. Fette können eins zu eins umgesetzt werden, d.h 1 Gramm Fett hat 9kcal.

Kohlenhydrate:

Bei Kohlenhydraten rechnet man mit dem Faktor von 0,9 d.h 1 Gramm Kohlenhydrate haben nicht 4,17 kcal sondern nur 3,75 kcal.

Proteine:

Noch gravierender ist dieser Effekt beim Eiweiß, da Eiweiß nicht von unserem Körper gespeichert werden kann, muss unser Körper es zu Zucker umbauen. Hier rechnet man mit einem Wert von 0.7 d.h ein Gramm Eiweiß hat nicht 4,17 kcal sondern nur 2,91 kcal.

Weitere Faktoren die die Kalorienaufnahme beeinflussen.

Ballaststoffe:

Ballaststoffe sind vor allem dafür bekannt, dass sie die Verdauung anregen und dafür sorgen, dass wir länger satt bleiben. Weniger bekannt ist allerdings, dass sie unseren Körper darin hindern die kompletten Kalorien zu verwerten, die wir zu uns nehmen. Je nach Ballaststoffgehalt des Essens werden bis zu 20% der aufgenommenen Kalorien unverdaut wieder ausgeschieden.

Die Darmflora:

Sicher kennen sie das auch, während sie das Stück Kuchen nur schief angucken müssen um zu zunehmen, können andere essen was sie wollen und nehmen einfach nicht zu. Das hängt mit der Darmflora zusammen. Die Bakterien die in ihr leben helfen uns die Nahrung zu zersetzen und produzieren zudem noch viele weitere nützliche Dinge.

Zu Zeiten von Nahrungsknappheit war es durchaus von Vorteil, wenn man die aufgenommene Nahrung besser verwerten konnte. In unseren Zeiten ist dies eher von Nachteil, weil wir ohnehin schon zu viele Kalorien zu uns nehmen.

Damit die Darmflora besser funktioniert, ist es wichtig, dass sie sie regelmäßig füttern. Ja sie haben richtig gehört, sie füttern nicht nur sich selbst sondern auch ihre Darmbakterien. Sicher fragen sie sich jetzt wie das gehen soll, aber im Grunde ist es ganz einfach, möglichst auf **zuckerhaltige** Fertigprodukte verzichten und natürlich Essen, d.h möglichst viel Obst und Gemüse. *Auch fermentierte Produkte wie Sauerkraut unterstützen die Darmflora und helfen bei der Verdauung.*

Fazit zur Kalorienfalle:

Anhand der vielen Faktoren, die die Kalorienaufnahme beeinflussen, kann man getrost sagen, dass man wesentlich weniger Kalorien aufnimmt, als auf der Verpackung steht. Lassen sie lieber das Kalorien zählen sein, es bringt nichts.

19. Was Aktienkurse mit den Zahlen auf der Waage gemeinsam haben.

Sicher haben sie schonmal mitbekommen was an der Börse so los ist. Steigen die Kurse sind die Anleger völlig aus dem Häuschen, aber sobald die Blase platzt springen alle wie die Lemminge von der Klippe.

Genau so ist es mit den Waagen in unserem Haushalt, bloß das hier der Mechanismus in die umgekehrte Richtung funktioniert. Sobald sie die Diät starten und feststellen, das die erste Pfunde purzeln, sind ganz aus dem Häuschen, aber sobald sie wieder anfangen normal zu essen, kommen die Pfunde um so schneller wieder und sie versuchen panisch ihr Gewicht zu halten.

Dabei sind es gerade die Kursschwankungen auf der Waage die uns terrorisieren und nicht unbedingt das Essen das sie essen müssen. Warum das so ist erkläre ich ihnen jetzt: Neben dem Fett als Notreserve, besitzt unser Körper auch noch Kohlenhydratreserven in der Leber.

Diese Reserven werden auch als Glykogen bezeichnet, je nach Körpergröße können das bis zu 400g sein. Hinzu kommt, dass Glykogen sehr viel Wasser binden kann, auf 1 Gramm Glykogen kommen ca. 4 Gramm Wasser. Das bedeutet 2-3 kg unseres Körpergewichts machen die Glykogenreserven und das von ihm gebundene Wasser aus.

Was ist die Funktion des Glykogens?

Das Glykogen müssen sie sich wie eine geladene und entsicherte Schusswaffe vorstellen. Falls wir in einen Notfall geraten und uns mit aller Kraft verteidigen müssen, können nur Kohlenhydrate diese Energiemenge so schnell bereitstellen, da ihre Verstoffwechslung keinen Sauerstoff benötigt.

Bevor die Fettverbrennung so richtig in Fahrt kommt, wären wir von den Säbelzähntiger in der Steinzeit schon längst gefressen worden.

Das Glykogen in einer Diät:

Wie sie ja bereits erfahren haben, versucht unser Körper seine Fettreserven zu hüten wie einen Schatz. **Deshalb wird zuerst das Glykogen verbraucht und mit dem Glykogen verschwindet auch das Wasser aus dem Körper. Das Resultat 2 Kilo Gewichtsverlust in 5 Tagen.**

Sind die Glykogenreserven verbraucht, fängt er langsam mit der Fettverbrennung an. Um zu vermeiden das dem Gehirn der Zucker ausgeht, greift er die Muskelmasse an um Zucker zu gewinnen. Währenddessen fangen die Alarmglocken des Körper an zu läuten, weil er denkt, er stehe einer Nahrungsknappheit gegenüber.

Was passiert? Der Fettverlust gerät ins Stocken und durch den Mangel an Energie werden wir müde und gereizt. Fangen wir nun wieder an normal zu essen, haut unser Körper so richtig in die vollen und legt noch mehr Reserven an, um sich für die nächste "Hungersnot" vorzubereiten.

Zu allem Übel kommt noch hinzu, dass sich durch die verloren gegangene Muskelmasse auch unser **Grundumsatz** verringert hat. Das bedeutet je mehr Diäten sie machen, desto schlimmer wird es und ihre Waage, die ihnen einen vermeintlichen Fettverlust vorgaukelt macht das ganze nur noch schlimmer.

20. Die Vampirwerdung des Menschen.

Alles Leben auf dieser Welt beruht auf der Kraft der Sonne. Egal ob Pflanze oder Tier, nur wir Menschen fürchten uns vor der Sonne wie ein Vampir. Wir versuchen uns dabei mit allen möglichen Mitteln vor ihrer schädlichen Strahlung zu schützen.

In den Medien bekommen wir vermittelt das jeder einzelne Funken Sonnenlicht potenziell krebserregend ist und der einzig wirksame Schutz die Sonnencreme aus dem Drogeriemarkt ist. Das in den ganzen Cremes Stoffe enthalten sind die nicht unbedingt auf unsere Haut gehören, wird nur beiläufig erwähnt.

Sicher ist ein zu hohes Maß an Sonnenstrahlung nicht gesund, man denke nur an das schmerzhaftes Erwachen im Sommer, falls man mal wieder ein zu langes Nickerchen in der Mittagssonne eingelegt hat. Aber man sollte vor allem die **positiven Aspekte** des Sonnenlichts in den Vordergrund stellen.

Denn genau wie ein ZUVIEL an Sonnenstrahlung schädlich ist, hat auch der Mangel an Sonne buchstäblich seine Schattenseite, man denke dabei nur an die Rachitis bei kleinen Kindern.

Hier kommt das Vitamin D ins Spiel, sicher wird jetzt der ein oder andere von ihnen denken, dass das bloß wieder irgendeine Hype ist, mit dem die Pharmaindustrie mächtig Kasse machen möchte. Aber nein, diesmal steckt mehr dahinter.

Bei dem Vitamin D handelt es sich nicht um ein Vitamin im eigentlichen Sinne, sondern um eine Vorstufe von einem Hormon. Wer sich mit Hormonen auskennt, der weiß das selbst geringe Mengen starke Auswirkungen auf unseren Stoffwechsel haben. Hier ein paar Auswirkungen von dem Sonnenhormon:

Verbessertes Immunsystem:

Gerade wenn es in den Wintermonaten November und Dezember, so richtig dunkel war, könnte man Geld darauf wetten, dass im nächsten Frühjahr eine verheerende Grippe durch das Land zieht. Grund dafür ist ein Mangel an Tageslicht.

Um die Wirkung von Vitamin-D auf unser Immunsystem zu verstehen, müssen sie sich einen Fußballtrainer vorstellen, der seine Mannschaft koordiniert. Aus wahren Leben wissen wir nämlich, dass es nichts bringt die besten Spieler im Kader zu haben, wenn diese auf dem Platz herumrennen wie ein Haufen aufgeschreckte Hühner und nicht wissen, was bei einem Angriff zu tun ist.

Hier kommt der Trainer ins Spiel, der seine Mannschaft zu einer schlagkräftigen Einheit formt und ihnen zeigt was sie wann tun müssen.

Denn genau wie eine Fußballmannschaft einen Torhüter, eine Verteidigung, ein Mittelfeld und einen Sturm besitzt, hat auch unser Immunsystem seine Protagonisten die zusammenarbeiten.

Bestimmt ist ihnen schon aufgefallen, dass gerade Erkältungen im Winter gar nicht verschwinden möchten, während sie im Sommer schon fast eine Uhr danach stellen können, wenn sie wieder gesund sind. Das liegt am Vitamin-D.

Vitamin-D für ein stabiles Knochengestüt:

Sicher ist ihnen schon mal zu Ohren gekommen, dass Calcium wichtig ist für ein stabiles Knochengestüt. Aber Calcium ist nur ein Baustoff, es benötigt erst einen Handwerker der es in den Knochen einarbeitet. (**Vitamin-D**)

Nehmen wir mal an sie bauen ein Haus, sie haben alle Baumaterialien schon zusammen, aber es fehlen noch die nötigen Hände um die Materialien an den rechten Platz zu bringen. Ein Haufen Ziegelsteine bewegt sich ja schließlich nicht von allein.

Vitamin-D zum Fettverlust:

Das Phänomen Winterspeck ist ihnen mit Sicherheit ein Begriff, während im Sommer das Fett wahrlich dahin zu schmelzen scheint, ist es im Winter umso schwieriger es wieder loszuwerden.

Das hängt unter anderem mit dem Vitamin-D zusammen, das in der Haut gebildet wird. Es ist an vielen hormonellen Stellschrauben in unserem Körper beteiligt, es hilft bei der Bildung von Sexualhormonen die den Stoffwechsel beschleunigen und **verringert** gleichzeitig die körpereigene Cortisol-Produktion, die Fettanlagerungen begünstigt.

Das berühmte Phänomen "Winterspeck" lässt sich auf ein zu wenig an Vitamin-D zurückführen. Legen sie sich ruhig mal ein bisschen in die Sonne und entspannen sie sich. Solange sie keinen Sonnenbrand bekommen schadet es ihnen auch nicht.

Sonne statt Kaffee:

Kaffee ist ein beliebter Wachmacher, ohne den der ein oder andere noch nicht einmal den Weg vor die Tür findet. Aber was vielen nicht bekannt ist, dass die Sonne auch ein Wachmacher ist, denn mithilfe des Sonnenlichts verringert unser Körper die Produktion von Schlafhormonen. Das geschieht über das UV-Licht welches in unsere trifft.

Sie werden von ganz allein feststellen, je länger die Tage werden, desto aktiver werden sie. Nutzen sie also jede Gelegenheit Sonne aus um etwas Sonne zu tanken, gerade im Winter ist es eine wahre Erlösung, wenn sich die Sonne einmal blicken lässt.

21.Schlusswort

Abschließend lässt sich sagen, dass diese ganze Diskussion rund um das Thema abnehmen soweit aufgebläht wird, sodass es kein Mensch mehr versteht. Sie müssen sich selber beibringen auf ihre individuellen Bedürfnisse zu achten und lernen das Spiel nach ihren eigenen Regeln zu spielen. Sie werden feststellen, dass es mehr Spaß macht und das sie weniger tun müssen als zuerst angenommen.