



# VITALAKADEMIE

leben lernen

## Diplomarbeit

Ausbildungslehrgang zur  
**Dipl. VitaltrainerIn Ernährung**



## Grundlagen des richtigen Ernährungstrainings

Autor:	Gabriele Enk
Anschrift	Mühlgasse 9, 2481 Achau
Kurs:	Diplomierte Ernährungstrainerin
Betreuer:	Mag. Engelbrechtslehner Thomas
Eingereicht am:	27.05.2013

## Eidesstattliche Erklärung

Ich erkläre an Eides Statt, dass ich die Diplomarbeit mit dem Titel Grundlagen des richtigen Ernährungstrainings selbständig und ohne fremde Hilfe verfasst, andere als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel nicht benutzt und alle den benutzten Quellen wörtlich oder sinngemäß entnommenen Stellen als solche kenntlich gemacht habe.

Achau, 27.05.2013 \_\_\_\_\_

Gabriele Enk \_\_\_\_\_  
Gabriele Enk

## Inhalt

1.	Definition Ernährungstraining:	3
2.	Aufgabe des Ernährungstrainings:	4
3.	Situation des Trainingsvorgangs:	4
4.	Zielgruppen des Ernährungstrainings:	5
5.	Aufbau eines Ernährungstrainings:	5
5.1.	Einzelberatung:	6
5.2.	Gruppenberatung:	6
5.3.	Zieldefinition	8
6.	Gesundheitswerte:	9
6.1.	Die wichtigsten Parameter sind:	9
7.	Raus aus dem Diätenwahnsinn:	11
7.1.	Rein in die richtige Beratung:	13
8.	Verschiedene Esstypen – verschiedener Stoffwechsel:	15
8.1.	Der Nomaden-Typ:	15
8.2.	Der Ackerbau-Typ:	16
8.3.	Nomaden und Ackerbauern beide Typen gibt es noch heute:	18
9.	Speziell für Frauen - Die Hormonformel:	19
9.1.	Die drei verschiedenen Hormon-Typen Östrogen-Gestagen-Testosteron .	20
9.2.	Die richtige Ernährung für Östrogen-geprägte Frauen:	21
9.3.	Die richtige Ernährung für Gestagen-geprägte Frauen:	23
9.4.	Die richtige Ernährung für Testosteron-geprägte Frauen:	25
10.	Vorteile der Insulintrennkost:	27
10.1.	Genussvoll essen und trinken:	27
10.2.	Kein Heißhunger:	27
10.3.	Entlastung für die Bauchspeicheldrüse:	27
10.4.	Aktiver Zellschutz:	27
10.5.	Positive Eiweißbilanz:	28
11.	Unser Stoffwechsel: Was er braucht und was ihn stört:	28
11.1.	Kohlenhydrate:	28
11.2.	Eiweiß (Proteine):	29
11.3.	Fette:	29
11.4.	Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente:	30
11.5.	Falscher Zeitpunkt, falsches Timing	30
11.6.	Die Muskelfalle	31
12.	Ein neues Körperbewusstsein	32
12.1.	Schlank und entspannt	32
13.	Fit mit dem inneren Schweinehund:	33
13.1.	Phase 1: Zögern	33
13.2.	Phase 2: Entscheiden	33
13.3.	Phase 3: Durchstarten	33
13.4.	Phase 4: Dranbleiben	34
13.5.	Phase 5: Stabilisieren	34
13.6.	Setzen Sie sich nicht unter Druck	34
14.	Der persönliche Trainingsplan	34
14.1.	Die Basis wird gelegt	35
14.2.	Regelmäßig und dauerhaft	35
14.3.	Erfolgserlebnisse von Anfang an	35
15.	Ausdauersport	36
15.1.	Walking, Nordic Walking, oder Laufen?	36

15.2.	Fahrrad oder Crosstrainer? .....	36
16.	Krafttraining .....	37
16.1.	Phase 1: .....	37
16.2.	Phase 2: .....	37
16.3.	Phase 3: .....	37
16.4.	Geduld gehört dazu .....	38
17.	Bewegungsprogramm für den Östrogen-Typen:.....	38
17.1.	Yoga: .....	38
17.2.	Ausdauersport: .....	38
17.3.	Krafttraining: .....	38
18.	Bewegungsprogramm für den Gestagen-Typen: .....	39
18.1.	Yoga: .....	39
18.2.	Ausdauersport: .....	39
18.3.	Krafttraining: .....	39
19.	Bewegungsprogramm für den Testosteron-Typen:.....	39
19.1.	Yoga: .....	39
19.2.	Ausdauersport: .....	39
19.3.	Krafttraining: .....	40
20.	Das Rundumprogramm.....	40
20.1.	Baustein: Yoga für die Hormonbalance .....	40
20.2.	Baustein: Ausdauertraining für die Hormonbalance.....	40
20.3.	Baustein: Krafttraining für die Hormonbalance .....	40
21.	Anti-Cellulite-Programm.....	41
21.1.	Dabei hat die Orangenhaut ihren biologischen Sinn:.....	41
21.2.	Die gute Nachricht: .....	41
22.	Sport als Lebensbegleiter .....	42
23.	Resümee .....	42
24.	Literaturnachweis.....	43

## 1. Definition Ernährungstraining:

Training ist ein Prozess, bei dem der Trainer für und mit dem Kunden realisierbare Vorschläge entwickelt, um den Kunden zu selbstverantwortlichem Handeln zu bewegen und so vorliegende Probleme lösen zu können.

Man gibt dem Ratsuchenden Hilfestellungen, wie er die Ernährung unter Berücksichtigung physiologischer und ökonomischer Anforderungen dem individuellen Bedarf anpassen kann.

Unter Ernährungstraining, werden alle Handlungen verstanden, die unternommen werden um Wissen, Einstellungen und Verhaltensweisen und deren Determinanten (zur Änderung des Ernährungsverhaltens) zu beeinflussen.

### **Dabei sind folgende Regeln zu beachten:**

- der Trainer ist auch mit-verantwortlich für das Wohlbefinden des Kunden
- die Freiheit der Entscheidung über die Empfehlungen der Ernährungsumstellung bleibt beim Kunden
- die Verantwortung für die aus einer Empfehlung resultierenden Folgen liegt beim Kunden

### **Ernährungstraining**

- kann nichts befehlen
- kann nichts erzwingen
- kann den Arztbesuch nicht ersetzen

### **Hindernisse für den Klienten**

- Mangel an Wissen
- Mangel an Einsicht Probleme zu erkennen und diese auch zu lösen
- Mangelnde Motivation, Faulheit, Bequemlichkeit
- Mangel an Möglichkeiten zur Veränderung, Geld, Zeit, Beratungsstellen
- Mangel an gut ausgebildeten Trainer

1

## 2. Aufgabe des Ernährungstrainings:

- Kunden bei der Ernährungsumstellung helfen und den Ist-Zustand analysieren
- die richtige Meinung bilden
- aus verschiedensten Möglichkeiten die beste Alternative für den Kunden finden
- die bestmögliche Entscheidung bzw. Lösung mit dem Kunden treffen
- die Probleme der Kunden verstehen lernen und dementsprechende Ratschläge zu geben
- den Kunden erklären die Selbstverantwortlichkeit der Entscheidung zu übernehmen
- Inhalt des Trainings sind die vom Kunden vorgebrachten Probleme

## 3. Situation des Trainingsvorgangs:

- die entsprechende Atmosphäre und angenehmes Ambiente schaffen
- der ungestörter Beratungsplatz
- das Trainingsproblem
- der Trainingsprozess
- die professionelle und einfühlsame Beratung
- die terminliche Orientierung der festen Trainingszeiten

---

<sup>1</sup> Quelle: Akademie mea vita (2011), S. 6

## 4. Zielgruppen des Ernährungstrainings:

### Gesunde Bevölkerung zur Prävention:

- Frauen und Männer
- Kinder aller Altersklassen
- Berufstätige aus allen Branchen
- Sportler

### Risikogruppen die noch nicht erkrankt, jedoch schon gesundheitsgefährdet sind:

- Übergewichtige
- Raucher
- Schwangere und stillende Frauen
- Senioren

2

## 5. Aufbau eines Ernährungstrainings:

Wichtig ist, dass die dem Kunden im Einzel- oder Gruppentraining präsentierten Empfehlungen machbar, verständlich und nachvollziehbar sind. Selbsterstellte Informationslisten, sämtliches Material von Firmen, Apotheken oder Krankenkassen, von Verbänden oder Industrie (sollten vom Ernährungstrainer sehr kritisch überprüft werden) bieten den Kunden die Möglichkeit das Gehörte nochmals zu Hause zu wiederholen und daraus zu lernen.

Somit erhält jeder Kunde seine individuelle Ernährungsempfehlung!

---

<sup>2</sup> Quelle: Akademie mea vita (2011), S. 7

### **5.1. Einzelberatung:**

Bei der ersten Einzelberatung wird erfahrungsgemäß die angemessene Zeitspanne ca. 60 Minuten betragen, jede weitere Sitzung ca. 30 Minuten. Längere Beratungszeiten sind nicht ratsam, da dann die Aufmerksamkeit und das Aufnahmevermögen nachlassen.

#### **Vorteile der Einzelberatung**

- der Trainer kann sich auf das Verhalten des Kunden einstellen
- intensive Auseinandersetzung mit dem Kunden
- individuelle Ernährungsempfehlung können besser verwirklicht werden
- intensives Zuhören und gemeinsames Verständnis der ganz privaten, individuellen Situation
- Kunden haben mehr Mitspracherecht
- Kunden sind oder werden selbstsicherer, sind mit dem Trainingsvorgang zufriedener, sind weniger ängstlich
- kleine bzw. Etappenziele sind besser festlegbar und erreichbar
- private Atmosphäre gibt Sicherheit und Vertrauen

#### **Nachteile der Einzelberatung:**

Höher Aufwand an:

- Geld
- Zeit
- Kraft
- Sozialer Druck fehlt weg

### **5.2. Gruppenberatung:**

Die Gruppenberatung ist sicher einer der wichtigsten Elemente des Ernährungstrainings.

Sie kann Prävention zum Ziel haben wie z.B. immunstärkende Ernährung. Sie kann Aufklärung der verschiedensten Ernährungsmöglichkeiten bieten. Sie kann verschiedenste Themen rund um die Gewichtsreduzierung geben.

Erfahrungsgemäß haben Gruppenberatungen oft größere Erfolge erzielt als in der Einzelberatung weil der Kunde durch die Gruppe gestärkt ist.

### **Wichtige Merkmale einer Gruppenberatung**

- die Dauer einer Gruppenberatung sollte 60 bis 90 Minuten betragen
- Frauengruppen und Männergruppen bilden um Konkurrenzdenken zu vermeiden
- Gruppen von ca. 10 bis 15 Personen bilden
- Gruppenzusammensetzung je nach Anamnese

### **Dauer festlegen:**

- 1-3 Monat: 1-mal wöchentlich
- 3-6 Monat: 2-mal im Monat

Danach 1-mal im Monat nach Absprache mit der Gruppe!

- Persönliche und regelmäßige Erfahrungsberichte der Kunden
- Gewichtskontrolle in der Gruppe, bleibt aber den Kunden überlassen
- Gruppenbetreuungen mit einem Arzt oder Mediziner
- Gruppenbetreuungen mit einem Bewegungstrainer und Entspannungstrainer
- Zieldefinition für die Gruppe

- Regelmäßige Workshops
- gemeinsames Überprüfen der gelernten Umstellung
- Gemeinsame Hilfestellung des Einzelnen in der Gruppe, Zusammenhalt und soziales Verhalten in der Gruppe stärken<sup>3</sup>

### **5.3. Zieldefinition**

Gegenüberstellen der Soll-Situation mit der Ist-Situation und der Zielangabe!

Mit dem Kunden konkrete und quantitativ bestimmbare Ziele über ein geändertes Essverhalten erstellen. Umstellung der Essensgewohnheiten!

Für den angestrebten Erfolg ist die Vereinbarung von realistischen Zielen eine wichtige Grundvoraussetzung!

#### **Der Weg ist das Ziel!**

- kleine Schritte bzw. Etappenziele sind entscheidend für die Motivation
- konkrete Maßnahmen erarbeiten
- den richtigen Weg zeigen
- nicht zu viel auf einmal umstellen
- richtiges Dosieren der Maßnahmen zu einem Verhaltenserfolg
- auch geringe Gewichtsabnahme sind Erfolge

---

<sup>3</sup> Quelle: Akademie mea vita (2011), S. 9

- lobende und zusprechende Führung
- auch Rückfälle ansprechen
- Aufrechterhaltung der Motivation und Freude des Kunden
- Gewichtsstabilisierung

**Ziel der Ernährungsumstellung ist eine fettarme, gesunde, abwechslungsreiche Ernährung, die andauernd beibehalten werden kann. In Kombination mit einem Bewegungstrainings kann daraus ein gesundes und glückliches Lebenskonzept entstehen.<sup>4</sup>**

## **6. Gesundheitswerte:**

Vor Beginn einer Ernährungsberatung ist natürlich der allgemeine Gesundheitszustand des Kunden abzuklären. Ein Blutbefund kann darüber viel Aufschluss geben.

Blutabnahme:

Meistens werden Blutuntersuchungen am Morgen durchgeführt, dabei kann der Patient liegen oder sitzen. Die Stauung des Armes vor der Blutabnahme soll möglichst kurz dauern. Bei manchen Tests wird Nüchternheit verlangt. Wasser darf vor der Blutabnahme getrunken werden.

### **6.1. Die wichtigsten Parameter sind:**

**Blutzucker:**

Normalwerte: 50-110 mg/dl

Bestimmung aus dem Blut

Patho: Erhöhte Werte: Diabetes Typ1, Typ 2

<sup>4</sup> Quelle: Akademie mea vita/2011), S. 19

### **Triglyceride:**

Normalwerte: unter 150 mg/dl

Bestimmung aus dem Blut

Patho: Vorkommen: Depotfett des Körpers(Energiereserve)

### **Gesamteiweiß:**

Normalwerte: 6,0 – 8,0 g/dl

Bestimmung aus dem Blut

Patho: Eiweißmangel – Ödeme und Ergüsse im Brust- und Bauchraum

### **Lipoprotein:<sup>5</sup>**

Normalwerte: ≤20 mg/dl

Bestimmung aus dem Blut

Patho: Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen

### **Hämoglobin A 1c:**

Normalwerte: unter 6 % (4,1-6HbA 1C)

Bestimmung aus dem Blut

Patho: Therapieüberwachung des Typ II Diabetes

Normalwerte: bezogen auf das Gesamteiweiß

Albumine	55 – 65%	(3,6 – 5,2 g/dl)
Alpha-1-Globin	1,5 – 4,5%	(0,15 – 0,4 g/dl)
Alpha-2-Globin	6 – 10%	(0,5 – 1,0 g/dl)
Beta-Globulin	7 – 13%	(0,6 – 1,2 g/dl)
Gamma-Globulin	10 – 19%	(0,6 – 1,6 g/dl)
Alb/Globulin	1,3 – 2,2%	

<sup>5</sup> Quelle: mea vita (2011), S.57

Bestimmung aus dem Blut

Patho: bei Mangel wie auch bei Überschuss Auftreten verschiedener Erkrankungen

### **Cholesterin:**

Normalwerte: 150 – 200 mg/dl

Bestimmung aus dem Blut

Vorkommen: überall im Körper. Bestandteil aller Zellenmembranen und Grundgerüst für manche Hormone (Sexualhormone, u.a.) und Gallensäure

Patho: Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen

Arten:

LDL-Cholesterin: Normalwert unter 115 mg/dl<sup>6</sup>

Schlechtes Cholesterin: erhöht das Infarktrisiko!

HDL-Cholesterin: Normalwert: Frauen >45 mg/dl, Männer >35 mg/dl

Gutes Cholesterin: Schutzfaktor vor Arteriosklerose!

Als menschliche Untersuchungsmaterialien stehen Serum, Plasma, Vollblut, Blutzellen, Gewebeproben, Urin, Stuhl, Liquor, Speichel, Lymphe, Tränenflüssigkeit, Muttermilch sowie

Haare und Nägel zur Verfügung. Zur Bewertung der Versorgungslage muss das biologische Material eine ausreichende diagnostische Spezifität und Sensitivität besitzen um für das untersuchende Krankheitsbild relevant zu sein.

## **7. Raus aus dem Diätenwahnsinn:**

Schon wieder ein neues Abnehmprogramm? Warum sollte ich es mit dieser Diät schaffen?

Man kann die Zweifler gut verstehen. Die meisten Menschen, die ein paar oder mehrere Kilos loswerden wollen, probieren im Laufe ihres Lebens so ziemlich alles aus, was irgendwo angepriesen wird in der Regel jedoch ohne langfristigen Erfolg.

---

<sup>6</sup> Quelle: mea vita (2011), S 56

Achtzig Prozent aller Diäten scheitern erfahrungsgemäß, weil wir Dinge von uns verlangen die fast unmöglich sind. Stellen Sie sich mal vor, Sie wollen auf einen Berg steigen. Mehr als 2000 Meter hoch an einem Tag. Sie sind weder ein Leistungssportler noch ein Kletterer und müssen sich entscheiden zwischen „Das versuche ich erst gar nicht oder okay, ich laufe mal los und schaue wie weit ich komme.“

Weil Sie Ihre guten Vorsätze nicht sofort über Bord werfen wollen, wählen Sie Lösung zwei. Sie legen munter los, gehen die ersten Etappen eifrig nach oben, bis Sie nicht mehr können und aufgeben: „Das ist ja Wahnsinn, ich höre auf, bevor ich zusammenklappe.“ Der Gipfel bleibt für Sie so unerreichbar wie der Traum, zehn Kilo leichter durchs Leben zu gehen.

Sie fühlen sich als Versager, Sie glauben dass Ihnen nur der nötige Biss fehlt und dass Sie es mit mehr Selbstdisziplin wohl schaffen würden. Aber der Gedanke an noch mehr Quälerei hält Sie davon ab, ein zweites Mal den Gipfelsturm zu wagen.

Dann begegnet Ihnen plötzlich jemand, der sagt: Es ist überhaupt nicht schwer, da hoch zu kommen Sie müssen nur in kleinen Etappen gehen.

Jeden Tag einen Spaziergang und bald sind Sie oben. Dauert ein bisschen länger als der eintägige Gewaltmarsch, aber dafür macht es mehr Spaß.

Einen kleinen Spaziergang schaffen Sie auch sonst jeden Tag. Das klingt doch ganz nett. Also legen Sie los. Tatsächlich erreichen Sie gesund und zufrieden Ihr Ziel.

Sie mussten dafür nicht mehr tun, als ein paar Gewohnheiten zu ändern. Ein bisschen bergauf zu gehen, statt im Kreis durch den Stadtpark.

Aber – das müssen Sie nun zugeben – schwer war es wirklich nicht.

Sie hatten ein klares Ziel (der Gipfel), klare Aufgaben (jeden Tag einen Spaziergang), schnelle Erfolgserlebnisse (jede Etappe ein Triumph) und waren am Ende der Gewinner – vor dem Gipfel und vor sich selbst.

**Jeder Weg, egal wie kurz oder lang er ist, beginnt mit dem ersten Schritt!**

Genauso soll es Ihnen mit einer guten Beratung gehen. Sie müssen dabei keine langen Erklärungen lesen, auf nichts verzichten und nicht nach strengen Plänen kochen. Sie müssen weder stundenlang herumturnen noch irgendwelche exotischen Turnübungen absolvieren. Sondern Sie legen einfach in kleinen Schritten los, wie ich es Ihnen empfehle.

Die Lebens- und Ernährungsumstellung die ich Ihnen vorschlage, sind erst einmal so klein, das Sie die Veränderungen zuerst fast gar nicht bemerken und erfreut feststellen: „Ups, das ist ja gar nicht so schwer!“

### **7.1. Rein in die richtige Beratung:**

Mein Programm basiert auf kleinen Schritten dass ganz besonders Praxis tauglich ist. Weil man dabei mit wenig Aufwand große Wirkung erzielt.

In den kommenden acht bis zwölf Wochen werden Sie ihr Leben umstellen. Sie werden neues lernen und dieses Neue jeden Tag wiederholen – so lange bis es von allein sitzt.

So lange bis Sie gar nicht mehr darauf verzichten wollen.

Gut vier bis fünf Wochen brauchen Menschen erfahrungsgemäß, bis Sie etwas Neues als Gewohnheit empfinden. Da Sie nicht alles auf einmal machen werden, empfehle ich acht bis zwölf Wochen zur Umstellung.

So haben Sie genug Zeit für kleine Schritte.

Mein Programm ist so angelegt, dass Sie ihre Erfolge messen können – mit kurzen Checklisten, am Ende jeder Beratung, mit Zahlen die Sie selbst ermitteln und die Ihnen schnell bestätigen:

#### **Ich kann das schaffen!**

Bei diesem Programm gibt es kein Scheitern, ich zeige Ihnen wie Sie Schwung und Bewegung in Ihren Alltag bringen und wie Sie sich Muskeln aufbauen, die Sie nicht

nur knackiger aussehen lassen, sondern auch dafür sorgen dass überflüssige Pfunde schneller schmelzen und dauerhaft fernbleiben.

Nach dem Motto jede Woche ein bisschen mehr verläuft die Ernährungsumstellung sanft und ohne Versagens-ängste. Wenn Sie Ihre guten Vorsätze einmal nicht umgesetzt haben, machen Sie am nächsten Tag trotzdem weiter und geben keinesfalls auf, wie Sie es z. B. bei einer reinen Kohlsuppendiät tun würden. Denn manchmal hat man eben doch Lust auf etwas anderes als jeden Tag Kohlsuppe!

### **Kleinigkeiten zu ändern führt langfristig ans Ziel!**

Stellen Sie sich mal vor, Sie könnten ein rundum erfülltes Leben führen. Aufstehen mit Lust auf jeden neuen Tag. Sich wohl fühlen in Ihrer Haut, sich anregend mit anderen austauschen und spannendes erleben. Krisen überwinden und gestärkt daraus hervorgehen, schneller denken und sich beflügelt an die Arbeit machen.

Sie könnten nervenden Überforderungsstress in beglückende „Ich schaff das Adrenalinausstöße“ verwandeln. Sie wären anerkannt und bewundert, zufrieden mit sich selbst und deshalb auch mit anderen. Sie wollen das alles nicht!

Seien Sie ehrlich:

Wir wollen doch alle erfolgreich sein – und jeder kann es auch schaffen.

Sie haben Recht, wenn Sie sich an alle gescheiterten Versuche ihres Lebens erinnern und dann aus Erfahrung sagen:

„Ich habe mir schon so viel vorgenommen und nie was geschafft.“

Aber was haben Sie sich denn vorgenommen?

Mal eine Nulldiät von Weihnachten bis Neujahr? Den Iron Mann zu machen? Nie wieder Schokolade? Jeden Tag drei Stunden Fahrrad fahren?

### **Dann ist Scheitern kein Wunder!**

Aber überlegen Sie mal:

Wenn Sie nur jeden Tag eine Kleinigkeit ändern, kommen Sie ans Ziel.

Mehr müssen Sie nicht tun.

Es fehlt nicht an Informationen im Gegenteil wir haben schon zu viele davon man muss nur wissen wie man Sie richtig umsetzt!

Wie die meisten Menschen haben Sie sicher nichts dagegen, gesund zu bleiben, besser auszusehen, ein bisschen schicker durchs Leben zu gehen, sich wohl zu fühlen und einfach in vielerlei Hinsicht erfolgreicher zu sein.

Sie sind sogar motiviert, dafür etwas zu tun?

Aber sie wissen nicht was, obwohl die Möglichkeiten schier unbegrenzt sind und genau das ist das Problem.

Es mangelt uns keineswegs an Informationen.

Nein, wir werden damit sogar überschwemmt und wissen vor lauter Angeboten nicht, was wir zuerst nehmen sollen. Je mehr Angebote zur Verfügung stehen, desto weniger schaffen wir weil wir uns verzetteln.

Zu viele gute Vorsätze sind nämlich gefährlich, denn gerade sie führen am Ende zum Nichtstun. Je größer die Auswahl, desto geringer die Erfolgsaussichten.

**Deshalb ist eine richtige Beratung mit klarer Auswahl das Fundament um ein schlankes, gesundes, glückliches, und zufriedenes Leben zu führen!**

## **8. Verschiedene Esstypen – verschiedener Stoffwechsel:**

### **8.1. *Der Nomaden-Typ:***

Der Urtyp des Nomaden war auf ein stark schwankendes Nahrungsangebot eingestellt. Sein Stoffwechselrhythmus wurde bestimmt durch Bewegung, Hungerzeiten und Sättigung durch eine „Ur-Nahrung“ die vor allem aus Fleisch, wenig Kohlenhydrate und Fetten bestand.

Gleichzeitig entwickelte sich ein „Fett Spar-Mechanismus“, der in üppigen Zeiten dafür sorgte, dass Fettreserven eingelagert werden. Die sorgten dann bei Hunger oder Kälte dafür, dass der Mensch nicht auskühlte und weiter jagen gehen konnte.

Auch heute noch ist etwa ein Drittel der Bevölkerung vom Stoffwechselltyp her ein Nomade. Daraus ergibt sich ein Problem:

Ihre Bauchspeicheldrüse ist wie zu Urzeiten nicht an die Kohlenhydratmahlzeiten und süßen Naschereien angepasst und reagiert dementsprechend überempfindlich auf kohlenhydratreiche Mahlzeiten. Das heißt im Klartext: Es wird viel Insulin ausgeschüttet, was die Fettspeicherung extrem fördert.

Während bei Nomaden Kohlenhydrate eine hohe Insulinantwort auslösen, fällt diese beim Ackerbauern eher niedrig aus. Als Folge schlägt sich eine Kohlenhydratmahlzeit bei Nomaden sehr viel schneller in Form von Fettpölsterchen nieder, als das beim Ackerbauern der Fall ist. Und natürliche geben sich daraus Konsequenzen für die typgerechte Ernährung des Nomaden.

## **8.2. Der Ackerbau-Typ:**

Sicher, die Nomaden waren in körperlicher Hinsicht und von der genetischen Ausstattung her perfekt an die damaligen Umstände und die Schwankungen bei der Nährstoff-Versorgung angepasst. Doch sobald es den Nomaden gut ging und die umherziehenden Gruppen anwuchsen, gab es mehr und mehr Probleme mit dem stark schwankenden Nahrungsangebot, das ja immens vom Jagdglück abhängig war. Da der Mensch aber eine besonders lernfähige Spezies ist, entdeckte er eine neue Methode, die seine Lebensweise revolutionieren sollte. Er lernte, dass das ganze Jahr über immer genug Nahrung zur Verfügung stehen konnte, wenn er Getreidesamen sammelte und gezielt aussäte.

Die Ernte wurde bevorratet, sodass die Gruppe auch bei glückloser Jagd oder im Winter keinen Hunger leiden musste. So wurde der Nomade zum Ackerbauern.

Die Probleme dieser Ernährungsumstellung liegen mit etwas Grundwissen ums Insulin auf der Hand. Die Bauchspeicheldrüse des genetisch nicht angepassten

Nomaden musste nun nicht mehr mit Fleisch, Samen oder Früchten zurechtkommen sondern wurde 365 Tage im Jahr mit Stärkekohlenhydraten geflutet. Natürlich reagierte sie aufs Heftigste mit einer Überproduktion an Insulin.

### **Die Lösung: Anpassung des Stoffwechsel**

Für alle Menschen die als Ackerbauern sesshaft wurden, bedeutete das die Entwicklung zu einer höheren Stufe von Zivilisation, physiologisch gesehen begann damit das Zeitalter Stärke-Kohlenhydrate beziehungsweise des Typs Ackerbauern, dessen Stoffwechsel jedoch über 200 Generationen in Erbfolge (5000 bis 10000 Jahre) benötigte, um sich an die neuen Gegebenheiten anzupassen.

#### **Ein langer Prozess**

Und diese Anpassung fand tatsächlich statt. Es dauerte zwar Tausende von Jahren, doch dann hatten sich beim genetischen Ackerbauer-Typ sowohl die Bauchspeicheldrüse als auch die Insulin-Rezeptoren an den Muskeln an das große Kohlenhydratangebot angepasst.

#### **Das heißt im Klartext:**

Der Körper des Ackerbau-Typs kommt auch mit großen Mengen an Kohlenhydraten im Blut klar, indem seine Bauchspeicheldrüse nicht mehr überreagiert. Sie produziert auch nach einer Kohlenhydratmahlzeit keine Unmengen an Insulin. So wird es möglich, dass ein Großteil der Kohlenhydrate leicht in die Muskelzellen eingeschleust wird.

#### **Doch mit dem Rest wird anders als beim Nomaden verfahren:**

Die überschüssigen Kohlenhydrate werden nicht mithilfe großer Insulinmengen als Notreserve in die Fettzellen gepresst, sondern schlicht und einfach verbrannt und damit in Wärme umgewandelt.

#### **Kraft statt Ausdauer**

Der Ackerbauer lief nicht mehr wie der Nomade täglich 20 bis 30 Kilometer. Er benötigte aber viel Kraft, um seinen Acker zu pflügen, zu säen, zu jäten und die

Ernte einzubringen. Seine Muskulatur entwickelte sich dementsprechend anders als die des Nomaden. Während der wandernde Nomade eine ausdauerorientierte Muskulatur besaß, die leicht Fett verbrannte, war die des Ackerbauern auf Kraftübungen eingestellt.

Das heißt, die Kraftmuskulatur benötigte als Energie viele Kohlenhydrate. Das war aber kein Problem, da er mit Getreideanbau darüber ja auch ganzjährig und ausreichend verfügte.

### **8.3. *Nomaden und Ackerbauern beide Typen gibt es noch heute:***

Der Nomade ist aber damit nicht ausgestorben, denn es gab und gibt weiterhin große Gruppen von Menschen, die heute noch als Viehzüchter nomadisch leben. Bis in unsere Zeit hat sich daher der Nomadentyp erhalten, etwa ein Drittel der westlichen Bevölkerung gehört zu dieser Gruppe, auch wenn diese Menschen längst nicht mehr hinter dem Wild oder dem Vieh herlaufen, sondern am Schreibtisch sitzen und höchstens mit der Maus über den Bildschirm jagen. Doch in puncto Stoffwechsel unterscheidet sich diese Gruppe der Nomadentypen grundlegend von den restlichen zwei Dritteln, die den genetischen Stoffwechsellertyp des Ackerbauern aufweisen.

Während einige der Nomadengruppen bis vor wenigen Jahrzehnten relativ unbehelligt nach ihren überlieferten Traditionen leben konnten, hat der Fortschritt inzwischen auch sie eingeholt. Egal ob es die Inuit im Norden oder die Pima-Indianer in Süden sind – Fast Food, moderne Fortbewegungsmittel, Fernsehen & Co. haben auch dort schon Einzug gehalten.

Und tatsächlich: Sobald die insulintreibende Nährstoffkombination von tierischen Eiweiß und Kohlenhydraten kombiniert mit Bewegungsarmut diese Völker erreicht, treten auch bei Ihnen Übergewicht und Stoffwechselerkrankungen auf.

## **Der Fortschritt überholt uns**

Was zunächst wie ein Segen aussah, entwickelte sich im Laufe der Zeit aber zu einem echten Problem für viele Menschen.

Durch den industriellen Anbau von Zuckerrohr und Zuckerrüben, durch die Züchtung von Getreidesorten mit sehr hohem Ertrag sowie durch die Massenproduktion von tierischem Eiweiß, Fett und Ölsaaten sind Lebensmittel mit hohem Brennwert ständig zur Verfügung. Das Problem dabei: Sie liefern zwar viel Energie, locken reichlich Insulin machen aber nicht immer richtig satt.

Dazu kommt noch die zweite Revolution: Im Zeitalter des Computers ist in nahezu allen Berufen weltweit die Körperarbeit verschwunden. Heute sitzen wir im Büro oder an der Kasse und vervollständigen unseren mehr oder weniger bewegungslosen Tag am Abend vor dem Fernseher oder noch einmal vorm Computer.

Wir essen also Lebensmittel deren Energiebereitstellung für einen Schwerarbeiter günstig wäre. Dabei laufen wir „Büromenschen“ etwa 700 Meter im Schnitt am Tag.

**Kein Wunder also, dass wir immer dicker werden!**

## **9. Speziell für Frauen - Die Hormonformel:**

Auf körperlicher Ebene bedeutet gesund zu essen, sich vom Diät- und Entzugswahnsinn zu verabschieden und achtsam mit sich umzugehen. Erkennen Sie die Bedürfnisse Ihres Körpers an und auch, dass diese einem ständigen Wandlungsprozess unterworfen sind, der Sie mal schwächer und mal stärker, mal hungriger und mal zufriedener sein lässt. Mithilfe meines erprobten und sehr einfach durchführbaren Ernährungsprogramms beleben Sie Körper und Geist. Sie werden schnell sehen, dass Essen keine Qual sein muss - geschweige denn der leidige Sündenbock für ungeliebte Polster. Nicht zuletzt lernen Sie, sich selbst wieder wichtiger zu nehmen als das Essen. Verbünden Sie sich mit Ihrem Körper, damit er fit und gesund wird. Schließlich sind Frauen keineswegs Sklavinnen ihrer Hormone und ihres Appetits. Mit einer Stoffwechsel- und hormongerechten Ernährung wie der

Insulintrennkost kann jeder Hormontyp wieder in die richtige Balance finden und sein Wunschgewicht erreichen.

Das tolle an dieser tragenden Säule des Hormonformelkonzepts:

Sie haben keinen Hunger. Somit bleiben Motivationskrisen aus und Sie haben vom ersten Tag an ein gutes Gefühl!

### **9.1. Die drei verschiedenen Hormon-Typen Östrogen-Gestagen-Testosteron**

#### **Hormontyp-Östrogen:**

##### **Das macht Östrogen-geprägte Frauen dick:**

Dieser Hormontyp ist angepasst an gleichmäßige, mittlere und ausdauernde Kraftleistungen sowie eine kohlenhydratreiche, fettarme Kost. Er reagiert auf Kohlenhydrate mit niedrigen Insulinantworten. Überschüssigen Zucker verbrennt die Muskulatur zu Wärme. Östrogenfrauen werden dick, wenn die Muskulatur zu wenig benutzt wird und die Kost zu fettreich ist und mit viel tierischen Eiweiß kombiniert wird.

#### **Hormontyp-Gestagen:**

##### **Das macht Gestagen-geprägte Frauen dick:**

Dieser Typ ist angepasst an Schnellkraft und Ausdauerbewegung. Sein Stoffwechsel ist eher sparsam, daher kommt die Gestagen-geprägte Frau Zeit ihres Lebens mit recht wenig Energie aus. Vorsicht bei Kohlenhydraten: Ihre Bauchspeicheldrüse reagiert darauf empfindlich, was die Fettspeicherung unterstützt.

#### **Hormontyp-Testosteron:**

##### **Das macht Testosteron-geprägte Frauen dick:**

Dieser „alte“ Stoffwechselformeltyp ist angepasst an überdurchschnittliche Kraftleistung, explosive kurze Maximalkraft und kohlenhydratarmer Kost. Die Bauchspeicheldrüse schüttet nach dem Verzehr von Kohlenhydraten sehr viel Insulin aus; entsprechend schnell werden Kohlenhydrate in (Bauch-) Fett umgewandelt.

Die Testosteron-Frau wird daher vor allem durch zu wenig Bewegung und kohlenhydratreiche Kost (auch Obst, Fruchtsäfte und Joghurt) dick.

Dagegen verträgt der Urtyp der Jägerin viel tierisches Eiweiß!

## **9.2. Die richtige Ernährung für Östrogen-geprägte Frauen:**

Mit Schwung in den Tag können Sie schon mit dem richtigen Frühstück durchstarten. Pro Tag benötigen die grauen Zellen zwischen 120 bis 140 Gramm Glukose. Mit einem ausgiebigen Müslifrühstück oder einem süßen beziehungsweise deftigen Brotfrühstück verzehren Sie bereits fast die Menge an Kohlenhydraten, die nötig ist, um diese Zuckermenge freizusetzen. Insulintrennkost - Frühstück tut der Östrogen geprägten Frau besonders gut. Erlaubt ist zu dieser Tageszeit fast alles: Toast, oder Weizenbrötchen genauso wie Vollkornbrötchen, Knäckebrot oder sogar Croissants. Dazu gibt es Butter oder Pflanzenmargarine, Honig oder Marmelade. Für ein Müsli mischen Sie ihre Lieblingsflocken mit frischen Früchten und Sojamilch oder Sojajoghurt ab.

Wenn Sie es lieber herzhaft mögen, greifen Sie zu vegetarischen Aufstrichen. Die darin enthaltenen pflanzlichen Eiweiße sorgen im Gegensatz zu Wurst und Käse nur für eine schwache Insulinantwort. Zum Trinken Tee oder Cafe und natürliche Wasser, so viel sie wollen.

### **Essenspausen sind sehr wichtig:**

Durch das üppige Frühstück wird zugleich der Magen gut gefüllt. Der Grundumsatz wird angefeuert und die Magensensoren sorgen für die positiven Botschaften an das Gehirn.

Sie fühlen sich satt, zufrieden und leistungsfähig. Auf diese Weise halten Sie locker bis zum Mittagessen durch. Und genau diese Zeit benötigt ihr Körper auch für die Verdauung und um den Blutzuckerspiegel wieder zu normalisieren. Man merkt bald, dass nach einem üppigen Frühstück die Gefahr einer vormittäglichen Heißhungerattacke eher gering ist.

## Mittags: Kombination aus Kohlenhydraten und Eiweiß

Zwischen 11 und 16 Uhr sind die Insulinrezeptoren voll auf Tagesaktivität eingestellt. Deshalb können ihre Muskelzellen Kohlenhydrate und Eiweiß besonders schnell aufnehmen.

Der Östrogen-geprägte Typ fährt gut mit Mischkost, zum Beispiel Pasta mit Geflügel und Gemüse oder Putensandwiches mit Salat. Als Nachtisch dürfen sich diese Frauen auch Obst, Kuchen oder Süßigkeiten gönnen.

## Abends: Eiweiß pur

Entscheidend für die Gesundheit Ihres Stoffwechsels und Ihren Abnehmerfolg ist, dass die Fettverbrennung im Schlaf auf Hochtouren läuft. Denn im Gegensatz zum Tag, an dem der Körper seinen Energiebedarf zu etwa 70 Prozent aus Zucker und zu 30 Prozent aus Fett deckt, verhält es sich nachts genau umgekehrt. Während Sie schlafen, braucht der Regenerationsstoffwechsel volle 70 Prozent Fett und nur 30 Prozent Zucker. Um die nötige Energie anzuzapfen, schüttet der Organismus das Wachstumshormon HGH aus, das verstärkt Speicherfett mobilisiert. Dazu benötigt der Stoffwechsel eine gute Portion Eiweiß und die darin erhaltenen Aminosäuren. Essen Sie sich daher mit Eiergerichten oder einer Portion Fleisch oder Fisch satt. Statt Brot, Reis, Kartoffeln oder Nudeln gibt es dazu Gemüse und Salat. Nur Mais, Möhren, Erbsen und weiße oder rote Bohnen sind tabu, weil sie sehr reich an Kohlenhydraten sind.

Durch das eiweißreiche Abendmahl werden der Fettabbau, das Muskelwachstum (insbesondere bei Krafttraining) und alle Regenerationsprozesse angeregt. Die Energie dafür holt sich der Körper aus den Fettzellen.

Doch Vorsicht: Der Fettabbau wird sofort gestoppt, sobald abends Mischkost oder Kohlenhydrate auf den Speiseplan stehen, weil diese für einen Insulinüberschuss sorgen. Zudem ist die Gefahr groß, dass Sie nachts plötzlich Hunger bekommen und ohne es zu wollen den Kühlschrank plündern.

### **Das dürfen Sie abends trinken:**

Damit die Fettdepots rasch schmelzen, sollten Sie abends nur Wasser und Tee trinken. Wenn Sie es nicht ganz so eilig haben, können Sie sich auch ein Glas Wein, Sekt oder Bier gönnen.

### **9.3. Die richtige Ernährung für Gestagen-geprägte Frauen:**

Mit Schwung in den Tag können Sie schon mit dem richtigen Frühstück durchstarten. Pro Tag benötigen die grauen Zellen zwischen 120 bis 140 Gramm Glukose. Mit einem ausgiebigen Müslifrühstück oder einem süßen beziehungsweise deftigen Brotfrühstück verzehren Sie bereits fast die Menge an Kohlenhydraten, die nötig ist, um diese Zuckermenge freizusetzen. Insulintrennkost- Frühstück tut der Gestagen geprägten Frau besonders gut. Erlaubt ist zu dieser Tageszeit fast alles: Toast, oder Weizenbrötchen genauso wie Vollkornbrötchen, Knäckebrot oder sogar Croissants. Dazu gibt es Butter oder Pflanzenmargarine, Honig oder Marmelade. Für ein Müsli mischen Sie ihre Lieblingsflocken mit frischen Früchten und Sojamilch oder Sojajoghurt ab.

Wenn Sie es lieber herzhaft mögen, greifen Sie zu vegetarischen Aufstrichen. Die darin enthaltenen pflanzlichen Eiweiße sorgen im Gegensatz zu Wurst und Käse nur für eine schwache Insulinantwort. Zum Trinken Tee oder Cafe und natürliche Wasser, so viel sie wollen.

### **Mittags: Kombination aus Kohlenhydraten und Eiweiß**

Zwischen 11 und 16 Uhr sind die Insulinrezeptoren voll auf Tagesaktivität eingestellt. Deshalb können ihre Muskelzellen Kohlenhydrate und Eiweiß besonders schnell aufnehmen.

Der Gestagen-geprägte Typ verträgt neben Mischkost an einzelnen Tagen auch Eiweiß pur. In diesem Fall kommt mittags beispielsweise Fisch oder Fleisch mit Salat

auf den Tisch, das ist dann empfehlenswert wenn Sie die Gewichtsabnahme beschleunigen wollen.

Aber Vorsicht: Wenn Sie mittags oft eiweißbetont essen und regelmäßig frieren, sollten Sie unbedingt wieder auf Mischkost umsteigen. Ihr Stoffwechsel hat sich schon sehr an Kohlenhydrate als Wärmequelle gewöhnt.

### **Abends: Eiweiß pur**

Entscheidend für die Gesundheit Ihres Stoffwechsels und Ihren Abnehmerfolg ist, dass die Fettverbrennung im Schlaf auf Hochtouren läuft. Denn im Gegensatz zum Tag, an dem der Körper seinen Energiebedarf zu etwa 70 Prozent aus Zucker und zu 30 Prozent aus Fett deckt, verhält es sich nachts genau umgekehrt. Während Sie schlafen, braucht der Regenerationsstoffwechsel volle 70 Prozent Fett und nur 30 Prozent Zucker.

Um die nötige Energie anzuzapfen, schüttet der Organismus das Wachstumshormon HGH aus, das verstärkt Speicherfett mobilisiert. Dazu benötigt der Stoffwechsel eine gute Portion Eiweiß und die darin erhaltenen Aminosäuren. Essen Sie sich daher mit Eiergerichten oder einer Portion Fleisch oder Fisch satt. Statt Brot, Reis, Kartoffeln oder Nudeln gibt es dazu Gemüse und Salat. Nur Mais, Möhren, Erbsen und weiße oder rote Bohnen sind tabu, weil sie sehr reich an Kohlenhydraten sind.

Durch das eiweißreiche Abendmahl werden der Fettabbau, das Muskelwachstum (insbesondere bei Krafttraining) und alle Regenerationsprozesse angeregt.

Die Energie dafür holt sich der Körper aus den Fettzellen.

Doch Vorsicht: Der Fettabbau wird sofort gestoppt, sobald abends Mischkost oder Kohlenhydrate auf den Speiseplan stehen, weil diese für einen Insulinüberschuss sorgen. Zudem ist die Gefahr groß, dass Sie nachts plötzlich Hunger bekommen und ohne es zu wollen den Kühlschrank plündern.

### **Das dürfen Sie abends trinken:**

Damit die Fettdepots rasch schmelzen, sollten Sie abends nur Wasser und Tee trinken. Wenn Sie es nicht ganz so eilig haben, können Sie sich auch ein Glas Wein, Sekt oder Bier gönnen.

### **9.4. Die richtige Ernährung für Testosteron-geprägte Frauen:**

Mit Schwung in den Tag können Sie schon mit dem richtigen Frühstück durchstarten. Pro Tag benötigen die grauen Zellen zwischen 120 bis 140 Gramm Glukose. Mit einem ausgiebigen Müslifrühstück oder einem süßen beziehungsweise deftigen Brotfrühstück verzehren Sie bereits fast die Menge an Kohlenhydraten, die nötig ist, um diese Zuckermenge freizusetzen. Insulintrennkost- Frühstück tut der Testosteron geprägten Frau besonders gut. Erlaubt ist zu dieser Tageszeit fast alles: Toast, oder Weizenbrötchen genauso wie Vollkornbrötchen, Knäckebrot oder sogar Croissants. Dazu gibt es Butter oder Pflanzenmargarine, Honig oder Marmelade. Für ein Müsli mischen Sie ihre Lieblingsflocken mit frischen Früchten und Sojamilch oder Sojajoghurt ab.

Wenn Sie es lieber herzhaft mögen, greifen Sie zu vegetarischen Aufstrichen. Die darin enthaltenen pflanzlichen Eiweiße sorgen im Gegensatz zu Wurst und Käse nur für eine schwache Insulinantwort. Zum Trinken Tee oder Cafe und natürliche Wasser, so viel sie wollen.

### **Mittags:** Reine Eiweißmahlzeiten mit behutsamer Umstellung auf Mischkost

Zwischen 11 und 16 Uhr sind die Insulinrezeptoren voll auf Tagesaktivität eingestellt. Deshalb können ihre Muskelzellen Kohlenhydrate und Eiweiß besonders schnell aufnehmen.

Die Testosteron-geprägte Frau sollte mittags vorwiegend auf reine Eiweißmahlzeit setzen. Mit fortschreitender Abnehmphase können Sie behutsam auf mittägliche Mischkost umstellen. Dann können Sie zum Beispiel dreimal in der Woche Pasta und Co essen.

## **Abends: Eiweiß pur**

Entscheidend für die Gesundheit Ihres Stoffwechsels und Ihren Abnehmerfolg ist, dass die Fettverbrennung im Schlaf auf Hochtouren läuft. Denn im Gegensatz zum Tag, an dem der Körper seinen Energiebedarf zu etwa 70 Prozent aus Zucker und zu 30 Prozent aus Fett deckt, verhält es sich nachts genau umgekehrt. Während Sie schlafen, braucht der Regenerationsstoffwechsel volle 70 Prozent Fett und nur 30 Prozent Zucker.

Um die nötige Energie anzuzapfen, schüttet der Organismus das Wachstumshormon HGH aus, das verstärkt Speicherfett mobilisiert. Dazu benötigt der Stoffwechsel eine gute Portion Eiweiß und die darin erhaltenen Aminosäuren. Essen Sie sich daher mit Eiergerichten oder einer Portion Fleisch oder Fisch satt. Statt Brot, Reis, Kartoffeln oder Nudeln gibt es dazu Gemüse und Salat. Nur Mais, Möhren, Erbsen und weiße oder rote Bohnen sind tabu, weil sie sehr reich an Kohlenhydraten sind.

Durch das eiweißreiche Abendmahl werden der Fettabbau, das Muskelwachstum (insbesondere bei Krafttraining) und alle Regenerationsprozesse angeregt. Die Energie dafür holt sich der Körper aus den Fettzellen.

Doch Vorsicht: Der Fettabbau wird sofort gestoppt, sobald abends Mischkost oder Kohlenhydrate auf den Speiseplan stehen, weil diese für einen Insulinüberschuss sorgen. Zudem ist die Gefahr groß, dass Sie nachts plötzlich Hunger bekommen und ohne es zu wollen den Kühlschrank plündern.

### **Das dürfen Sie abends trinken:**

Damit die Fettdepots rasch schmelzen, sollten Sie abends nur Wasser und Tee trinken. Wenn Sie es nicht ganz so eilig haben, können Sie sich auch ein Glas Wein, Sekt oder Bier gönnen.

Spezialtipp bei starkem Übergewicht: 3-4 reine Eiweißwochen (auch Eiweißfrühstück)!!

## 10. Vorteile der Insulintrennkost:

Im Gegensatz zu anderen Diäten, die die natürlichen Voraussetzungen meist unberücksichtigt lassen, ist die Ernährungsweise im Rahmen der Insulintrennkost optimal auf den Rhythmus Ihres Stoffwechsels abgestimmt. So können Sie endlich Ihre überschüssigen Fettreserven loswerden, und das ohne jegliches Gefühl des Hungers oder Verzichts.

### 10.1. *Genussvoll essen und trinken:*

Die Insulintrennkost versorgt Sie mit allen lebenswichtigen Nährstoffen immer in einem ausgewogenen Verhältnis und zu der richtigen Tageszeit.

Auf diese Weise sind Sie stets fit und leistungsfähig.

### 10.2. *Kein Heißhunger:*

Durch die flache Insulinkurve und das lang anhaltende Sättigungsgefühl vermeiden Sie plötzlich auftretenden Appetit und Heißhungerattacken durch Unterzuckerung.

### 10.3. *Entlastung für die Bauchspeicheldrüse:*

Durch den kontrollierten Insulinspiegel ohne die unerwünschten Spitzen sinkt das Diabetesrisiko, das mit Übergewicht häufig Hand in Hand geht.

### 10.4. *Aktiver Zellschutz:*

Die Insulintrennkost hält Ihren Glukosestoffwechsel in Balance, und das schützt die Zellen. Ist der Blutzuckerspiegel dagegen infolge einer ungesunden Ernährungsweise besonders am Abend zu hoch, führt dies zu sogenannten oxydativem Stress und daraus folgenden Zellschäden. Sie altern schneller.

## **10.5. Positive Eiweißbilanz:**

Der hohe Eiweißanteil in der Nahrung sorgt auch abends für ein lang anhaltendes Sättigungsgefühl. Zusätzlich setzt der Körper bei der Verarbeitung von Eiweiß etwa 20 Prozent der Kalorien in Wärme um. Allein dadurch sparen Sie ein Fünftel der aufgenommenen Eiweißkalorien. Die eiweißreiche Abendmahlzeit versorgt den Körper zudem mit wichtigen Aminosäuren für die nächtliche Regenerationsarbeit und den Muskelaufbau nach dem Training.

## **11. Unser Stoffwechsel: Was er braucht und was ihn stört**

### **11.1. Kohlenhydrate:**

Als kurzkettiger Zucker (Glukose, Fructose, Laktose) in Obst, Gemüse und Milch gehen sie schnell ins Blut über liefern Energie für alle Muskelaktivitäten und starke Gehirnleistungen. Langkettige Kohlenhydrate (Stärke=Traubenzuckerketten) stecken vor allem in pflanzlichen Lebensmitteln wie Getreide und Getreideprodukten, Hülsenfrüchten, Reis oder Kartoffeln. Zu den Kohlenhydraten gehört auch die Gruppe der Ballaststoffe. Sie sind in Vollkornprodukten, Kartoffeln, Reis oder Gemüse enthalten. Ballaststoffe regen die Darmtätigkeit an und wirken positiv auf das Immunsystem im Darm.

Außerdem helfen sie dabei, den Cholesterinspiegel zu regulieren. Allerdings sind die Insulinreaktionen auch bei bisher als günstig angesehene Lebensmittel wie Vollkornbrot oder Pellkartoffel erstaunlich hoch. Der Grund dafür liegt im Überhitzen beziehungsweise Verarbeiten (vermahlen) der Körner.

Im Rahmen einer gesunden, stoffwechselgerechten Ernährung wie der Insulintrennkost sollten richtig viele Kohlenhydrate daher bereits morgens auf dem Speiseplan stehen, etwa in Form eines üppigen Müslis oder einer süßen beziehungsweise herzhaften Brotzeit.

## 11.2. Eiweiß (Proteine):

Sie liefern ebenso viel Energie wie Kohlenhydrate, dienen aber in erster Linie zur Herstellung von Enzymen, Körperzellen, Muskeln, Haut, Haaren und Hormonen (sogenannte Peptidhormone wie Insulin und Glukagon). Der Körper kann nur geringe Mengen an Eiweiß speichern. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt deshalb 1 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht. Würden Sie also 100 Kilogramm wiegen, dürften Sie rein rechnerisch 100 Gramm Protein am Tag essen - das entspricht in etwa 400 Gramm Brot (2x 4 Scheiben) und abends 350 Gramm Fleisch. Im Durchschnitt sollte ein Erwachsener täglich Zwischen 55 und 85 Gramm Eiweiß verzehren.

### Und so viel Eiweiß steckt in je 100 Gramm:

<b>Sojaprodukte</b>	<b>3,5 Gramm</b>
<b>Milch</b>	<b>3,5 Gramm</b>
<b>Getreide</b>	<b>8 Gramm</b>
<b>Milchprodukte</b>	<b>10 Gramm</b>
<b>Eier</b>	<b>10 Gramm</b>
<b>Fleisch und Geflügel</b>	<b>20 Gramm</b>
<b>Fisch</b>	<b>20 Gramm</b>
<b>Hülsenfrüchte</b>	<b>22 Gramm</b>

Im Rahmen der Insulintrennkost können Sie Eiweiß mittags in Kombination mit Kohlenhydraten essen, abends dann nur so locken Sie das Wachstumshormon HGH aus der Reserve und schlafen sich schlank.

## 11.3. Fette:

Sie liefern mehr als doppelt so viel an Energie wie Kohlenhydrate und Eiweiß. Im Organismus dienen Fette als Energieträger und als Baustoff für Zellwände (Membranen), Hormone und mehr. Gesundheitlich wertvoll sind einfach ungesättigte Fettsäuren aus Oliven-, Erdnuss- und Rapsöl. Ebenso wichtig sind die mehrfach

ungesättigten Fettsäuren (Omega 3 und Omega 6 Fettsäuren) aus Meeresfisch (Lachs, Hering, Makrele) und Sonnenblumen-, Distel- oder Sojaöl. Doch auch hier macht zu viel des Guten dick.

Deshalb sollten Erwachsene nicht mehr als 60 bis 90 Gramm Fett pro Tag essen.

#### **11.4. Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente:**

Wer die Portionen der Insulintrennkost Rezepte ganz aufisst, man kommt dabei auf 1500 bis 2000 Kilokalorien-, muss nicht befürchten, dass man einen Mangel an Eisen, Zink, Selen, Magnesium, Kalium, sekundären Pflanzenstoffen und sämtlichen Vitaminen erleidet.

Bei intensiviertem Abnehmen greifen Sie abends zu sogenannten Eiweiß-Bilanzmahlzeiten wie hochwertigen Proteinshakes.

Sie decken 50 bis 100 Prozent des Tagesbedarfs an Vitaminen ab. Weil diese modernen Eiweißrezepturen gezielt entzuckert werden, um die Insulinreaktion zu senken.

#### **11.5. Falscher Zeitpunkt, falsches Timing**

Wie bei so vielen Dingen im Leben spielt auch bei den Nährstoffen das richtige Timing die entscheidende Rolle.

Zahlreiche Studien belegen:

Sobald man bestimmte Nährstoffe oder Nährstoffkombinationen zur falschen Tageszeit zu sich nimmt, wenn man den Körper keine ausreichend langen Pausen gönnt, um die Mahlzeiten zu verstoffwechseln, und man den Alltag hauptsächlich im Sitzen oder Stehen verbringt, verschiebt sich der Zeiger der Waage unweigerlich nach oben.

Insbesondere die Kombination von Kohlenhydraten wie Brot mit tierischem Eiweiß (Wurst, Käse), zum Frühstück und Abendessen lockt den Dickmacher Insulin in Übermaß.

Zum einen reagiert die Bauchspeicheldrüse je nach Tageszeit unterschiedlich empfindlich auf Kohlenhydrate. Zum anderen wird der natürliche nächtliche Fettabbau durch das Insulin ausgebremst. Dabei könnte der Stoffwechsel gerade nachts auf Hochtouren laufen.

### **Zwischenmahlzeiten stoppen die Fettverbrennung**

Essen Sie zwischendurch einen süßen Snack – laden also weiter Zucker nach, kommt es zu einem Insulinrückstau im Blut und die Fettverbrennung wird auf weiteres blockiert.

Dieser zentrale Stoffwechselfvorgang beginnt bereits im Babyalter, sobald das Kind abgestillt ist, und kann mitunter ein lebenslanges Übergewicht auslösen.

Um den akuten Zuckerstau zu beseitigen, versucht der Körper, die Muskel- und Leberzellen mit Gewalt aufzuschließen. Um wenigstens einen Teil der Zwischenmahlzeiten in die Zellen zu stopfen, erhöht die Bauchspeicheldrüse die Insulinproduktion um ein Mehrfaches. Was trotzdem nicht mehr hineingeht, wird zusammen mit den Fettsäuren im Fettgewebe eingelagert, das sehr empfindlich auf den Insulinüberschuss reagiert. Gleichzeitig wird die Fettverbrennung für viele Stunden blockiert.

## **11.6. Die Muskelfalle**

Solange Kalorienzufuhr und Kalorienverbrauch einander die Waage halten, verbrauchen Ihre Muskeln die mit der Nahrung aufgenommene Energie beziehungsweise das im Körper gespeicherte Fett.

Wenn Sie aber die meiste Zeit des Tages sitzen oder stehen, nimmt die Muskulatur allerdings langsam aber sicher ab, ein Effekt der durch den natürlichen Alterungsprozess noch verstärkt wird. Die Muskeln verkommen zum Depot für Zucker und Fette. Da ihre Speicherkapazität aber sehr beschränkt ist, überhitzen bei ständigem Nachschub die Energiekraftwerke in den Muskelzellen.

Sogenannter oxydativer Stress entsteht:

Freie Radikale (aggressive Sauerstoffmoleküle) stören oder zerstören die Körperzellen.

Um sich davor zu schützen machen die Muskelzellen kurzerhand ihre „Pforten“ dicht.

Es kommt zur Insulinresistenz durch eine Leptinrezeptor, die Down Regulation.

Das führt durch ein verspätetes Sättigungsgefühl dazu noch mehr zu essen.

## 12. Ein neues Körperbewusstsein

Egal ob Sie Ihrer Gesundheit zuliebe abnehmen oder sich ganz einfach besser fühlen wollen:

Den richtigen Feinschliff geben Sie Ihrem Körper erst durch Fitness und Bewegung.

Eine gute Figur ist letztendlich immer eine Sache der Silhouette und der Muskulatur.

Mit gezieltem Training erhöhen Sie nicht nur Ihre Muskelmasse sondern kurbeln auch ihre Fettverbrennung an.

### 12.1. *Schlank und entspannt*

Sie können Ihren Körper am besten dadurch verändern, dass Sie begleitend zur Ernährungsumstellung regelmäßig ein Bewegungsprogramm einplanen.

So „kämpfen“ Sie erfolgreich gleich an zwei Fronten:

Durch eine stoffwechselfgerechte Ernährung bauen Sie relativ schnell und sicher die körpereigenen Fettdepots ab. Zugleich erhöhen Sie mit dem Bewegungsprogramm Ihren Energieverbrauch.

Die Insulintrennkost und ein Bewegungsprogramm, das auf die unterschiedlichen Hormontypen angepasst ist, sind eine optimale Verbindung.

Denn wie die Ernährung balanciert auch das Training den Blutzucker- und Insulinspiegel aus, die Fettverbrennung begünstigt und die Insulinempfindlichkeit der Muskelzellen erhält.

Wer körperlich aktiv ist, hält seinen Stoffwechsel gesund und kann sogar einen bereits gestörten Insulinstoffwechsel wieder ausgleichen.

## **13. Fit mit dem inneren Schweinehund:**

### **13.1. Phase 1: Zögern**

Wenn man sich auf diesem Punkt befindet, hat man im Grunde noch gar nicht wirklich die Absicht, sein Verhalten zu ändern. Allerdings denkt man schon hin und wieder daran etwas in seinem Leben zu verändern.

Einen Menschen in dieser Phase ist aber noch immer nicht bewusst, dass diese Veränderung wirklich nötig ist, weil es ein Problem gibt, das zwingend gelöst werden muss.

### **13.2. Phase 2: Entscheiden**

Jetzt wird das eigene Verhalten überprüft. Das bedeutet, es wird erst einmal noch nachgedacht, anstatt zu handeln. Dennoch hat man vor, sein Verhalten zu ändern, und ist offen für neue Erkenntnisse, Beobachtungen und Interpretationen.

### **13.3. Phase 3: Durchstarten**

Sahen Sie sich bislang nur in Gedanken als durchtrainierten Menschen, so beweisen Sie nun Ihrer Umwelt, dass Sie den ersten Schritt auf die Gymnastikmatte, vor die Haustür oder ins Fitnessstudio wagen!

Auf dieser Stufe angekommen, lebt man die Veränderung seit kurzer Zeit.

Die Motivation zu diesem neuen Verhalten ist der innere Wunsch nach Selbstbefreiung und Veränderung.

Man trainiert zum Beispiel schon ein paar Wochen regelmäßig.

Das ist sehr wichtig, um der Macht der Gewohnheit und sozialen Versuchungen erfolgreich zu widerstehen. Diese Phase ist wohl die schwierigste von allen, da nun ein besonders hohes Rückfallrisiko besteht.

Darum ist hier auch die Unterstützung von außen (Personaltrainer, Ernährungstrainer) sehr wichtig.

### **13.4. Phase 4: Dranbleiben**

Es wird anstrengend, die erste Begeisterung ebbt ab, und Ihr Schweinehund läuft innerlich auf Hochtouren. Geben Sie nicht auf, selbst wenn Sie einen Rückschritt hinnehmen müssen.

### **13.5. Phase 5: Stabilisieren**

Es ist geschafft!

Jetzt haben sich die neuen Gewohnheiten im Verhalten gebildet.

### **13.6. Setzen Sie sich nicht unter Druck**

**Bei allen guten Willen:**

Stressen Sie sich nicht. Schließlich soll der Sport als Ausgleich zum Alltagstrubel dienen und keinen weiteren Pflichttermin im Kalender darstellen. Wenn es zeitlich einmal nicht passt, machen Sie eben am nächsten Tag weiter. dasselbe gilt, wenn Sie krank sind, in diesem Fall kann Training sogar gefährlich sein. Kurieren Sie sich also erst vollständig aus, ehe Sie das Training wieder sanft aufnehmen. Sie werden mit Sicherheit schnell den Anschluss an Ihre vorherigen Leistungen finden.

Wenn Sie noch nie Sport getrieben haben und fürchten etwas falsch zu machen, oder das Gefühl haben es alleine nicht zu schaffen, sollten Sie sich einen guten Personal-Trainer suchen.

Er stellt Ihnen ein persönliches Fitnessprogramm zusammen und hilft Ihnen am Ball zu bleiben, wenn es einmal mit der Selbstmotivation hapern sollte.

Auch fällt es manchen leichter mit Gleichgesinnten in einer Gruppe zu trainieren.

## **14. Der persönliche Trainingsplan**

Tragen Sie Ihr Training genauso wie andere wichtige Termine in Ihren Kalender ein. So wird aus den anfänglichen Ausreden ein fixer Termin. Überlegen Sie genau welche Ziele Sie haben. Bleiben Sie dabei unbedingt realistisch und überfordern Sie sich nicht.

Ein Personal Trainer oder Coach misst immer die Ausgangssituation seiner Sportler. Er setzt die erreichbaren Ziele und kontrolliert, ob der Sportler diese auch erreicht. Nach 3 Monaten ist das regelmäßige Training gar nicht mehr aus Ihrem Leben wegzudenken und es wird Ihnen fehlen, sobald Sie einmal aussetzen.

### **14.1. Die Basis wird gelegt**

Lassen Sie gerade in den ersten Wochen alles langsam angehen. Nutzen Sie diese Phase hauptsächlich, um eine saubere Bewegungstechnik zu erlernen. Qualifizierte Unterstützung finden Sie dabei in guten Fitnessstudios oder Sportvereinen mit eigenen Fitnesstrainern oder eben einen Personal-Trainer.

### **14.2. Regelmäßig und dauerhaft**

Sicher sind gelegentliche Aktivitäten besser als gar keine, doch ein sinnvoll abgestimmtes Training ist sehr viel vernünftiger. Denn nur die regelmäßige Folge von richtig dosierter Bewegung führt letztendlich zu einer Verbesserung der Leistungsfähigkeit.

### **14.3. Erfolgserlebnisse von Anfang an**

Bewegung soll Spaß machen und genau das funktioniert nur, wenn die Bewegung Ihnen gefällt, und zwar von Anfang an. Dazu gehört, dass Sie die für Sie geeignete Sportart auswählen und die Sache langsam angehen. Sind die Ziele richtig ausgewählt, funktioniert der Rest wie von selbst. Ein bisschen gesunder Ehrgeiz hilft, während zu viel manchmal schadet, weil Sie sich womöglich überfordern.

## 15. Ausdauersport

Sie haben noch keinen Favoriten im Blick, möchten aber unbedingt mit Ausdauersport starten? Hier ein kleiner Überblick:

### 15.1. *Walking, Nordic Walking, oder Laufen?*

Für Einsteiger ist Walking ein optimales Basistraining. Es ist im Vergleich zum Joggen wesentlich gelenksschonender und daher auch für Übergewichtige sehr gut geeignet.

Außerdem ist das zügige Gehen an der frischen Luft leicht zu erlernen.

Wenn man möchte kann man nach einiger Zeit umsteigen um mit Nordic Walking, oder mit den beliebten Smovey Ringen trainieren. Um die veränderte Bewegungstechnik zu erlernen brauchen Sie einen guten Trainer.

Je besser Ihr Trainingszustand ist, umso mehr können Sie auch vom lockeren Jogging profitieren. Denn beim Jogging wurden insgesamt die größte Sauerstoffaufnahme und damit auch der höchste Energieverbrauch nachgewiesen.

### 15.2. *Fahrrad oder Crosstrainer?*

Wer seine Ausdauer besonders gelenkschonend trainieren möchte, dem bieten sich mit Fahrradfahren oder Crosstrainer attraktive Sportarten.

Beim Fahrrad fahren kann man neben den Trainingseffekt noch wunderbar die Natur genießen.

Beim Crosstrainer kommt die ganze Körpermuskulatur zum Einsatz. Dabei sind die diagonalen Bewegungsabläufe in aufrechter Körperhaltung ein guter Ausgleich für alle Sitzmenschen. Hinzu kommen die sanften Massagebewegungen der Wirbelsäule, die sich besonders günstig auf den Stoffwechsel auswirken.

Wählen Sie eine Ausdauersportart die Ihnen Spaß macht dann bleiben Sie auch am Ball.

Zwei oder drei Ausdauereinheiten in der Woche sind ideal.

## 16. Krafttraining

Muskelaufbau als Jungbrunnen

Schnell und effizient so lässt sich Muskelaufbautraining präzise beschreiben.

### 16.1. Phase 1:

Durch gezieltes Training werden individuell angepasste Belastungsreize gesetzt.

Dabei kommt es auf die richtige Dosierung an.

### 16.2. Phase2:

Damit sich die Muskeln zwischen den Trainingseinheiten regenerieren und aufbauen können, sind ausreichende Erholungsphasen unbedingt einzuhalten.

### 16.3. Phase 3:

Die Insulintrennkost liefert dem Muskel die Nährstoffe (Proteine), die er für den Aufbau benötigt. Außerdem ernähren Sie sich im Rahmen der Insulintrennkost insgesamt so, dass keine Mangelsituationen entstehen können.

### Schritt für Schritt zum sichtbaren Erfolg

Der erste Fortschritt besteht darin, dass die Muskeln effektiver und besser aufeinander abgestimmt arbeiten. erst danach kommt es zu einem allmählichen Muskelwachstum, das vor allem von einer Verdickung einzelner Fasern und möglicherweise auch einer Neubildung von Muskelfasern herrührt. Letztgenannter Effekt gilt allerdings wissenschaftlich noch nicht vollständig geklärt.

## **16.4. Geduld gehört dazu**

Wichtig ist, dass Sie ihr Training systematisch aufbauen und sich realistische Ziele setzen, ohne zu viel zu erwarten oder gar zu überfordern.

Die Fortschritte bauen sich langsam auf. Wer dran bleibt kann mithilfe gezielter Muskelaufbautrainings schlanker und damit langfristig gesünder werden.

**Zwei Krafteinheiten in der Woche sind ideal.**

## **17. Bewegungsprogramm für den Östrogen-Typen:**

### **17.1. Yoga:**

Jeden Morgen vor dem Frühstück 15-30 Minuten, je nachdem wie flott Sie Ihr Programm absolvieren. Zum Beispiel: Der Sonnengruß

### **17.2. Ausdauersport:**

Dreimal pro Woche, je 30 bis 45 Minuten, zum Beispiel Radfahren, Crosstraining, Walking, Nordic Walking, Smoveys, Joggen.

### **17.3. Krafttraining:**

Vor allem Übungen für Beine und Po sowie die Körpermitte.  
Zweimal pro Woche im Anschluss an das Ausdauertraining!

## **18. Bewegungsprogramm für den Gestagen-Typen:**

### **18.1. Yoga:**

Jeden Morgen vor dem Frühstück 15-30 Minuten, je nachdem wie flott Sie Ihr Programm absolvieren. Zum Beispiel: Der Sonnengruß

### **18.2. Ausdauersport:**

Dreimal pro Woche, je 30 bis 45 Minuten, zum Beispiel Radfahren, Crosstraining, Walking, Nordic Walking, Smoveys, Schwimmen.

### **18.3. Krafttraining:**

*Vorwiegend Übungen für Bauch, Beine und Po und Arme!*  
Zweimal pro Woche im Anschluss an das Ausdauertraining!

## **19. Bewegungsprogramm für den Testosteron-Typen:**

### **19.1. Yoga:**

Jeden Morgen vor dem Frühstück 15-30 Minuten, je nachdem wie flott Sie Ihr Programm absolvieren. Zum Beispiel: Der Sonnengruß

### **19.2. Ausdauersport:**

Dreimal pro Woche, je 30 bis 45 Minuten, zum Beispiel Mountainbiking, Aerobic, Smoveys, Joggen.

### **19.3. Krafttraining:**

Vor allem Übungen für Ihre Problemzonen Bauch und Rücken.

Zweimal pro Woche im Anschluss an das Ausdauertraining!

## **20. Das Rundumprogramm**

### **20.1. Baustein: Yoga für die Hormonbalance**

Yoga ist ein ganzheitliches System:

Es stärkt die Muskulatur, regt den Kreislauf an, beruhigt das Nervensystem und verbessert die Atmung die Konzentrationsfähigkeit. Yoga hilft Ihnen, die Balance zwischen Körper, Geist und Seele wiederherzustellen, die im alltäglichen Trubel schnell einmal aus dem Gleichgewicht gerät.

Es führt Sie zurück in Ihre eigene Mitte!

Wenn sie Yoga als tägliches Ritual in Ihren Alltag einbauen, hilft es Ihnen sich wieder mehr auf das Wesentliche zu besinnen und zur Ruhe zu kommen.

### **20.2. Baustein: Ausdauertraining für die Hormonbalance**

Fett verbrennen, Herz und Kreislauf trainieren oder einfach einmal abschalten, das alles kann man mit Ausdauersport erreichen. Für welche Bewegungsart Sie sich entscheiden ist Geschmackssache. Das Training muss Ihnen Spaß machen und den inneren Raum ausfüllen.

### **20.3. Baustein: Krafttraining für die Hormonbalance**

Durch Abspecken allein verschwinden die Fettzellen im Körper leider nicht. Sie leeren sich nur, lauern aber weiter auf Nachschub. Doch eine stoffwechselgerechte Ernährung hilft, die Fettzellen zu überlisten. Gleichzeitig sollten Sie vermehrt Muskelzellen aufbauen. Weil sie den Grundumsatz des Körpers dauerhaft erhöhen,

sind sie die natürlichen Gegner der Fettdepots. Das bedeutet: Sie verbrennen auch in Ruhe (beim liegen auf dem Sofa) Fett.

Als wäre das nicht genug, sorgen mehr Muskeln auch noch für eine viel bessere Haltung und beugen so Rückenschmerzen vor. Nicht zuletzt wirken Sie einfach fitter und haben dadurch eine stärkere Ausstrahlung.

Das Beste am Krafttraining ist sicher das es dafür nie zu spät ist. Man kann auch im fortgeschrittenen Alter unabhängig davon, ob Sie schon einmal Krafttraining gemacht haben oder nicht mit dem Muskelaufbautraining beginnen.

Diese Chance sollten Sie sich nicht entgehen lassen.

Ergänzen Sie daher an zwei Tagen die Woche ihr Ausdauertraining mit Krafttraining.

## 21. Anti-Cellulite-Programm

Insbesondere Östrogen-geprägte Typen hadern oft mit unschönen Dellen an Po und Oberschenkeln.

### 21.1. *Dabei hat die Orangenhaut ihren biologischen Sinn:*

Weil sich das Gewebe bei einer möglichen Schwangerschaft dehnen muss, sind bei Frauen die Collagen-fasern, die das Fett unter der Haut durchziehen, parallel zueinander angeordnet. Wenn nun die Fettzellen im Gewebe wachsen drängen sie durch die Fasern nach oben und werden als sogenannte „Orangenhaut“ sichtbar. Da das Fett die Durchblutung und den Abfluss von Lymphflüssigkeit behindert, lagert sich oft Wasser ein, was die furchtbaren Dellen noch sichtbarer macht.

### 21.2. *Die gute Nachricht:*

Kraft und Ausdauertraining helfen, die Durchblutung zu verbessern und das Gewebe zu straffen. Zusätzliche Bürstenmassagen oder Peelings, koffeinhaltige Cremes machen die Haut von außen rosig und zart.

Die abendliche Eiweißmahlzeit der Insulintrennkost entwässert Körper und Haut übrigens besonders effektiv und dauerhaft.

## 22. Sport als Lebensbegleiter

ist für mich einer der wichtigsten Sätze schlechthin. Als Personal-Trainerin kann ich Ihnen nur dazu raten. Es ist nie zu spät damit zu beginnen.

Als Östrogen geprägte Frau habe ich zwar auf Grund meines Sportpensums nie wirklich Gewichtsprobleme. Doch wie jede Frau kenne auch ich die Schlemmerphasen vor der Regel, die zyklusbedingten Gewichtsschwankungen durch Wassereinlagerungen und das damit verbundene Unwohlsein. Als Mutter weiß ich auch, dass sich Dauerstress durch die Doppelbelastung von Beruf und Familie gern einmal in Form ein paar überflüssiger Kilos auf der Waage niederschlägt.

Ich versuche, auf mein eigenes Training keinen Tag zu verzichten. Es verschafft mir den nötigen Ausgleich, hält meinen Körper in Form und fördert damit meine gute Laune und meine persönliche Zufriedenheit.

In dieser meiner sogenannten „Ichzeit“ tanke ich regelmäßig Kraft und bekomme meinen Kopf frei für neue Ideen und Pläne.

## 23. Resümee

Eine gesunde ausgewogene Ernährung verbunden mit der richtigen Sportart und genügend Entspannungseinheiten sind für jedermann sehr zu empfehlen. Achten Sie bitte auf Ihren Körper, er wird es Ihnen danken, Sie mit Energie und guter Laune glücklich machen und fit halten bis ins hohe Alter.

## 24. Literaturnachweis

*Skriptum „Ernährungstraining-aber richtig!“:-Verlag akademie mea vita gmbH, 2011*  
*Skriptum „Ernährung als Vorbeugung“:- Verlag akademie mea vita gmbH, 2011*

**HEINZMANN, Patrick:**

*Ich bin dann mal Schlank:-Gräfe und Unzer Verlag, 2011*

**Dr. Münchhausen, Marco**

**Dr. Spitzbart, Michael:**

*fit mit dem inneren Schweinehund:- Gräfe und Unzer Verlag, 2007*

**Dr. med. PAPE, Detlef, Dr. med. SCHWARZ, Rudolf,**

**TRUNZ-CARLISI, Elmar, GILLESSEN, Helmut**

*Schlank im Schlaf:- Gräfe und Unzer Verlag, 2006*

**Dr. med. PAPE, Detlef; Dr. med. QUADBECK, Beate; CAVELIUS Anna:**

*Die Hormonformel:- Gräfe und Unzer Verlag, 2006*