

# Was tun wir für unser Übergewicht

Zunächst einmal trinken wir zuwenig!

Ich habe gelernt pro Tag und 25 kg Körpergewicht mindestens 1 Liter Flüssigkeit zu mir zu nehmen, dies dient zur Entschlackung und zur Erhaltung der Elastizität der Zellmembranen. Unter Flüssigkeit versteht sich Wasser und/oder ungesüßter Früchte- und/oder Kräutertee, also alle Flüssigkeiten, die nicht die Magentätigkeit durch Nähr- und/oder Reizstoffe anregen.

Dieses Trinkverhalten habe ich bis heute beibehalten, denn ich lernte, daß eine ausreichende Menge Flüssigkeit den Körper entschlackt. Ausserdem kann er die ihm zugeführten Nährstoffe besser verarbeiten. Diese Flüssigkeitszufuhr wirkt sich auch sehr positiv auf die Verdauung aus. Seit ich ausreichend trinke, habe ich keinerlei Verdauungsprobleme mehr.

Doch zurück zu unserem Übergewicht. Da fahren wir mit dem Auto in den Supermarkt und kaufen dort nicht nur unseren täglichen Nahrungsbedarf ein. Schauen wir uns doch einmal an, was tatsächlich alles so in unseren Einkaufswagen wandert.

Da ist der Kaffee mit allen seinen Reizstoffen, oder das weiße Mehl, dem fast alle Vitamine und Mineralstoffe weggemahlen wurden.

Das Salz, das wir übermäßig nutzen, das industriell hergestellte Brot, das von Konservierungsstoffen nur so strotzt.

Das frühzeitig geerntete Obst und Gemüse, das mit Dünger, Herbiziden und Pestiziden traktiert wurde, damit es auch optisch schön auf unseren Tisch kommt.

Die Milchprodukte, die von Kühen stammen, die noch nie einen Grashalm selbst rupfen durften.

Das Fleisch, das von Tieren stammt, die nie Sonne oder Regen gesehen haben und mit Mastfutter, Antibiotika und Hormonen zur Schlachtreife getrieben werden.

Die Schokolade für zwischendurch, die Chips für den Fernsehabend und die Gummibärchen, Bonbons und das gesamte Naschwerk, mit dem wir unsere Kinder füttern und das in den meisten Fällen aus einer Riesenmenge Zucker, reichlich Farbstoff und künstlichen Aromastoffen besteht.

Und dann sind da noch die beliebten Fertiggerichte, deren Zusammensetzung sich wie die Rezeptur eines Chemiecocktails liest. Das alles tun wir uns tagtäglich bewußt und freiwillig an.

Auf meine Frage, was soll ich denn noch essen, bekam ich von meinem Coach die Antwort: „Du darfst alles essen, was dir schmeckt, achte jedoch darauf, dass dein Körper alle(!) Nährstoffe bekommt, die er wirklich braucht.“

Allerdings steht dem noch unser etwas seltsames Eßverhalten entgegen. Durch Streß und Termindruck schlingen wir in den meisten Fällen die Nahrung nur noch in uns hinein. Dabei soll das Essen doch ein Genuß sein.

Das heißt, wir kauen nicht ausreichend. Dabei ist der Kauvorgang doch bereits ein extrem wichtiger Teil unserer Verdauung.

Die Nahrung soll gründlich zerkleinert und mit Speichel angereichert werden. Der Speichel bereitet die Nahrung so vor, daß sie problemlos die Speiseröhre hinunter gleiten kann.

Ein kleiner Nebeneffekt des gründlichen Kauens besteht darin, daß wir unsere Nahrung besser schmecken können, denn ein gründlicher Kauvorgang setzt dann auch alle Geschmacksstoffe der Nahrung frei.

Weiterhin unterstützt der Speichel mit seinen Enzymen die Verdauungsarbeit des Magens. Je weniger wir kauen, um so größer sind die Nahrungsbrocken und um so weniger wird die Nahrung mit Speichel angereichert. Somit haben der Magen und Darm mehr Arbeit zu leisten und die Verweildauer des Nahrungsbreis im Körper ist viel länger als eigentlich erforderlich. Die Meisten von uns belastet diese langsame Verdauung oft schwer und verleitet uns dann dazu zu Magenbitter, Medikamenten oder Designerjoghurts zu greifen.

Durch solch falsche Gewohnheiten kann noch mehr Fett aus der Nahrung gelöst werden und das macht uns einfach dick!

Darüber hinaus nehmen wir viel zuwenig Ballaststoffe zu uns, was die Verweildauer des Nahrungsbreis noch einmal verlängert, da der Darm durch zuwenig Ballaststoffe träge wird und den Nahrungsbrei nicht mehr „zügig“ genug durch unseren Körper schleusen kann.

Somit kann der Körper auch noch den bis hierher verbliebenen Rest von Fett herauslösen und bringt so noch ein paar Pölsterchen zusätzlich auf die Hüften.

Das gründliche Kauen unserer Nahrung bringt noch einen weiteren Vorteil mit sich. Wir essen langsamer. Das hilft, weniger Nahrung aufzunehmen. Warum?

Unser Magen ist ein dehnbarer „Hohlmuskel“. Somit ist es mehr als schwierig, ihn ganz zu füllen. Je schneller wir essen, um so mehr Nahrung nehmen wir auf und der Magen dehnt sich, er paßt sich der Nahrungsmenge also einfach an. Aus diesem Grund bringt der, viel diskutierte, Magenring auch nur in einigen wenigen Ausnahmefällen einen bleibenden Erfolg.

Der Magen meldet nicht „Ich bin voll“, sondern er meldet eine gewisse Zeit (ca. 20 Minuten) nachdem wir mit dem Essen begonnen haben an unser Gehirn, daß wir satt, egal wieviel Nahrung wir in dieser Zeit tatsächlich aufgenommen haben.

Wenn wir jetzt in diesem Zeitraum gründlich kauen, nehmen wir selbstverständlich weniger Nahrung zu uns als wenn wir die Nahrung in uns hineinschlingen und haben trotzdem ein Sättigungsgefühl!

Weniger Nahrung bedeutet weniger Energie, die der Körper in Fett umwandeln kann.

Ein weiterer Faktor ist der permanente Bewegungsmangel. Wir steigen in unser Auto und sitzen, fahren in das Büro gehen ein paar Schritte und sitzen wieder. Es ist Feierabend wir gehen ein paar Schritte zum Auto und sitzen wieder, dann kommen wir zu Hause an und sitzen wieder, meist vor dem Eßtisch oder dem Fernseher.

Natürlich habe ich hier bewußt übertrieben. Doch selbst wenn wir uns regelmäßig bewegen, sogar Sport treiben, kann diese Bewegung niemals alle Kalorien verbrennen, die wir gewöhnlich so Tag für Tag zu uns nehmen.

Ein weiteres Thema: Das Fastfood! Wer Kinder hat, der weiß, hin und wieder muß es einfach der Hamburger mit seinem Pappbrötchen, der Mayonnaise und dem

Minisalatblatt sein. Dazu kommt eine Limo mit viel Zucker und nicht zu vergessen die obligatorischen Pommes Frites.

Doch das alles trägt dazu bei, uns und unseren Kindern die eine oder andere Speckfalte an den Körper zu dekorieren und ernährungsbedingte Krankheiten zu begünstigen. Auf diese Krankheiten komme ich in einem späteren Kapitel zurück!

Sie werden jetzt fragen „Ja zum Donnerwetter, wenn das so ist, was soll ich denn dann noch essen? Soll ich meinen Kinder alle Süßigkeiten verbieten?“

Nein, natürlich nicht! Sie und Ihre Kinder dürfen Süßigkeiten essen, ebenso alles was ich hier angesprochen habe, dürfen Sie in einem vernünftigen Maß zu sich nehmen und müssen dabei nicht zwangsläufig übergewichtig werden. Sie können sogar noch Ihr Gewicht reduzieren. Wie das funktioniert, darauf werde ich in einem späteren Kapitel ganz genau eingehen.