

Einleitung

Lange Zeit kämpfte ich mit meinen ca. fünf Kilo Übergewicht. Ich probierte ziemlich viele Diäten aus. Einige wurden mir empfohlen, andere entnahm ich Zeitschriften. Doch alle Diäten hatten eines gemeinsam. Sie waren nicht alltagstauglich. Ich wurde müde und antriebslos. Ausserdem plagte mich der Hunger derart, dass ich überall halbe Hähnchen, Pommes Fritites und Gulasch mit Nudeln sah. Niemand stand mir mit Rat und Tat zur Seite und schließlich ging ich meiner gesamten Umwelt furchtbar auf die Nerven.

Als dieser Zustand für mich und meine Familie unerträglich wurde, empfahl mir mein Coach - nein - keine Diät, sondern eine „Ernährung“.

Bei der von mir durchgeführten Ernährung wurde ich allerdings begleitet und durfte ich mich mit allen Fragen und Problemen an meinen Coach wenden. Aus diesem Grunde möchte ich, daß Sie diese Informationen lesen. Selbstverständlich war ich zunächst einmal sehr skeptisch. Aber ich sollte nicht nur „glauben“ können, sondern die Wirkung dieser Ernährung sogar nachprüfen.

Jetzt werden Sie fragen wie kann man die Wirkung einer Ernährung nachprüfen? Ganz einfach, durch eine Blutuntersuchung. Ich habe bei meinem Arzt eine Blutanalyse vornehmen lassen, bevor ich mit dieser Ernährung begann. Mein Blutbild war sogar einigermaßen in Ordnung, doch nicht so, wie mein Arzt es sich wünschte. Dann habe ich einen Monat lang diese Ernährung zu mir genommen und dann eine erneute Blutuntersuchung machen lassen - und plötzlich war mein Arzt mit meinem Blutbild sehr zufrieden. Also, wenn Sie eine besondere Ernährung angeboten bekommen, machen Sie es wie ich, überzeugen Sie sich von der tatsächlichen Wirkungsweise.

Ich habe für Sie dieses Büchlein mit Hilfe meines Coaches verfasst und darf ihr an dieser Stelle noch einmal herzlich danken, dass Sie mir zu meinem Wunschgewicht verholfen hat. Ausserdem hat mir diese Ernährung geholfen, die nötige Energie aufzubringen, innerhalb von nur vier Wochen ein Drehbuch aus meiner Geschichte „Martha und die Eisherren“ zu erstellen.

Nicht nur, dass ich mich durch diese Ernährung nun äußerst wohl fühle, mein Arzt mit meinen Blutwerten hochzufrieden ist und ich mein Wohlfühlgewicht seit Jahren halte, gab es noch eine äußerst angenehme Nebenwirkung! Auf diese Nebenwirkung komme ich in aber erst in meinem Nachwort noch zu sprechen.

Wenn Sie Fragen haben, senden Sie mir einfach eine eMail. Ich werde jede Mail beantworten und auf Wunsch selbstverständlich an meinen Coach weiterleiten.

Meine Kontaktadresse finden Sie auf der Seite, auf der meine Texte veröffentlicht werden. Für die Mühe und die Geduld mit mir danke ich selbstverständlich dem Inhaber dieser Website Herrn Sascha G. Preiss.

Warum waren unsere Vorfahren nicht übergewichtig?

Sicherlich haben Sie sich auch schon einmal die Frage gestellt, warum habe ausgerechnet ich Übergewicht? Eigentlich esse ich doch ganz normal. Aber gibt es heute überhaupt noch Menschen, die generell nicht übergewichtig sind?

Ja sicher, gibt es die! Nehmen wir zum Beispiel einmal die Stämme, die die Zivilisation noch nicht erreicht hat. Diese Menschen leben noch wie unsere Urahnen und müssen jeden Tag um ihr Überleben kämpfen.

Da gibt es keine Supermärkte, in denen es Grundnahrungsmittel, Süßigkeiten, Fertiggerichte und all die anderen Lebensmittel gibt, die wir täglich so zu uns nehmen. Nein, sie müssen Ihre Nahrung täglich selber suchen und jagen.

Die Männer sind fast ausschließlich für die Fleischbeschaffung zuständig. Damit sind sie täglich viele Stunden beschäftigt. Denn nicht jeden Tag ist die Jagd erfolgreich und manchmal kann es mehrere Tage dauern, bis sie ein Tier erlegt haben. Sie haben weder Gewehre, noch Zielfernrohre. Ihnen stehen nur Speere, Pfeil und Bogen zur Verfügung.

Die Männer machen sich also auf, um ein Tier zu jagen. Bei dieser Art von Fleischbeschaffung gibt es viele Hindernisse, denn auch die Männer müssen sich während der Jagd ernähren. Sie essen, was sich gerade bietet. Wurzeln, Früchte und auch kleinere Tiere wie Vögel und Reptilien, die sie unterwegs zu sich nehmen. Diese Tiere sind einfach zu klein um davon eine Großfamilie oder gar ein ganzes Dorf satt zu bekommen. Dafür benötigen sie schon eine Antilope oder ein ähnlich großes Tier.

So müssen die Männer zunächst die Spuren der Tiere finden und ihnen folgen. Haben sie die Herde endlich gefunden, wählen sie ein Tier aus der Herde aus und schleichen sich so nah wie möglich an das Tier heran, um in eine gute Jagdposition zu kommen. Jetzt beginnt es ganz schwierig zu werden. Da dreht plötzlich der Wind und die Tiere wittern ihre Jäger. Oder es sitzt ein ziemlich mißgünstiger Vogel auf einem Baum, der die Tiere warnt, die dann sofort in wilder Flucht davonrennen.

Jetzt müssen die Männer den Tieren folgen oder wieder andere jagdbare Tiere finden. Wenn sie wieder eine Herde gefunden haben und endlich in eine gute Jagdposition geraten sind, der Wind günstig ist und sich kein mißgünstiger Vogel in der Nähe befindet, dann treffen sie das Tier vielleicht nicht immer sofort tödlich, sondern sie verletzen es möglicherweise nur schwer. Also müssen sie nun dem verletzten Tier folgen, bis es verendet ist.

Nun haben sie zwar ausreichend Lebensmittel für ihre Familien, doch jetzt müssen sie das erlegte Tier zu ihrem Dorf zurück bringen. Auch das ist nun wieder nicht so einfach, denn es steht kein Transportmittel zur Verfügung und die Männer haben sich inzwischen sehr weit von ihrem Dorf entfernt und das Fleisch darf bis zum Verzehr nicht verderben. Sie müssen das erlegte Tier schnellstens und ausschließlich mit ihrer eigenen Körperkraft zurück zu ihrem Dorf tragen.

Dort angekommen, wird es gebraten und sofort vollständig verzehrt, denn diese Menschen haben keine Möglichkeit der Vorratshaltung. Kühlschränke sind hier völlig unbekannt und auch das Einwecken, wie es unsere Urgroßeltern praktiziert haben, kennen sie nicht.

Hier hat die Natur für eine natürliche Vorratshaltung gesorgt. Der Körper wandelt die Nahrung in Energie um und die nicht sofort benötigte Energie wird in Form von Fettpolstern gespeichert, die der Körper bei Bedarf wieder abbaut. Der Körper speichert also Fett für „schlechte Zeiten“. Denn es kann durchaus sehr lange dauern, bis wieder neue Nahrung in Form von Fleisch zur Verfügung steht.

Heute nennt man das den „Jo-Jo-Effekt“, auf den ich noch in einem späteren Kapitel zu sprechen komme.

Sobald das Fleisch verzehrt ist, werden die Männer wieder zur Jagd aufbrechen, um ein neues Tier zu erlegen.

Während die Männer sich auf der Jagd befinden, müssen sich aber auch die Frauen und Kinder ernähren. Da sie die Jagd nicht beherrschen, werden Früchte und Wurzeln gesammelt, von denen sie sich ernähren, bis wieder einmal ein „Braten auf den Tisch“ kommt.

Da Früchte und Wurzeln im Körper wesentlich weniger Energie erzeugen, baut der Körper zusätzlich die Fettpolster ab. Die Menschen machen eine „unfreiwillige Diät“ und die Fettpolster verschwinden. Die werden ja bei der nächsten großen Nahrungsaufnahme wieder aufgebaut.

Wundert es Sie jetzt noch, daß diese Menschen nicht übergewichtig sind, obwohl sie zeitweise große Mengen an Nahrung zu sich nehmen? ICH GLAUBE NICHT!

Wenn wir an dieser Stelle einen Vergleich zu uns selbst ziehen, fällt auf, daß diese Menschen sich wesentlich mehr bewegen und ausschließlich Fleisch, Früchte und Wurzeln essen. Ihren täglichen Flüssigkeitsbedarf decken sie einzig mit Wasser. Gewürze und Zucker kennen sie nicht.

Durch die Bewegung werden eine Menge Kalorien verbrannt. Diese Menschen nehmen durchschnittlich nicht mehr Nahrung zu sich als sie verbrauchen, also werden sie nicht übergewichtig.

Hinzu kommt noch, daß die Früchte und Wurzeln natürlich reifen und die Tiere nicht gemästet sind. So enthält die Nahrung alle Nährstoffe, die diese Menschen täglich benötigen.

Selbst unsere Urgroßeltern oder Großeltern waren oder sind selten übergewichtig, obwohl sie nicht mehr jagen und sammeln mußten.

Woran liegt das? An ihrer Ernährung und an der Bewegung!

Unsere Urgroßmutter mußte die Wäsche noch von Hand waschen, es gab keine Pampers, also mußten die Windeln auch noch täglich gewaschen werden. Ebenso waren Autos mehr als selten. Alle Besorgungen mußten zu Fuß oder mit dem Fahrrad erledigt werden.

Meistens hatte sie auch noch einen Garten, den sie versorgen mußte. Nein, nicht den Garten mit Rasen und Blümchen, es war ein Nutzgarten mit Kartoffeln, Salat, Gemüse und Obst. Dieser Garten mußte gepflegt werden. Es wurde regelmäßig Unkraut gejätet und die Erde gelockert, damit die Nutzpflanzen gut wachsen konnten.

Was geschah, wenn alles reif war. Unsere Urgroßmutter mußte Kartoffeln ausmachen, Gemüse und Obst ernten und für den Winter einwecken. Damit war sie häufig wochenlang beschäftigt. Selbstverständlich mußte sie nebenher noch die täglich anfallenden Haushaltsarbeiten erledigen.

Was tat Urgroßvater? Er arbeitete körperlich schwer. Als Bauer, Gruben- und Stahlarbeiter oder in einem anderen anstrengenden Beruf. Es gab noch nicht die technischen Hilfsmittel der heutigen Zeit. Daher war schwere körperliche Arbeit üblich, die eine Menge Kalorien verbrannte.

So war die Bewegung garantiert. Dazu kam eine grundsätzlich natürliche, somit gesündere Ernährung.

Die Schweine jener Zeit wurden nur mit den täglichen Küchenabfällen gefüttert und wenn diese nicht reichten, wurden Getreideabfälle in der Mühle gekauft. Außerdem durften sie sich auf Weiden frei bewegen und im Schlamm suhlen. Kein Schwein war so empfindlich, daß es noch bevor es geschlachtet werden konnte an Herzversagen starb, wie es heute häufig der Fall ist.

Auch die Kühe bekamen kein Kraft- oder Mastfutter, im Sommer standen sie auf der Weide und im Winter wurden sie mit Heu und Silage gefüttert.

Die Hühner durften sich in Geflügelhöfen tummeln, wurden mit Körnern gefüttert und konnten nebenher noch ein paar Würmer picken. Diese Art von Tierhaltung trug dazu bei, daß das Fleisch fester und sehr viel nährstoffreicher war.

Versuchen Sie es doch selbst einmal. Kaufen sie ein paar Schnitzel im Supermarkt und zum direkten Vergleich ein paar Schnitzel aus, der heute wieder aktuellen, Biohaltung. Sie werden den Unterschied im Aussehen, bei der Zubereitung und im Geschmack ganz sicher feststellen.

Was war mit dem Obst und Gemüse? Das Obst und Gemüse blieb bis zur vollständigen Reife im Garten und konnte dort alle seine Vitamine und Mineralstoffe ausbilden.

Also, die Nahrung war gesünder, weil sie die Nährstoffe in der Menge und Zusammensetzung bot, die der menschliche Körper benötigt. Diese Ernährung und die Bewegung trugen dazu bei, daß Übergewicht mehr als selten war und somit ernährungsbedingten Krankheiten von vorn herein wirksam vorgebeugt wurde.

² Zu den ernährungsbedingten Erkrankungen zählen nach Meinung der Ärzte heute z.B. Bluthochdruck, Osteoporose, Verdauungsstörungen, Schlafstörungen, Nervosität, vielerlei Hautprobleme und -erkrankungen und nicht zuletzt auch Allergien. Das sind jedoch nur einige der Erkrankungen. Schätzungsweise 70 - 80% der Leiden, die uns zu unserem Arzt führen sollen ernährungsbedingt sein.

Bei unseren Kindern fällt sehr häufig die Hyperaktivität ins Auge. Gerade diese Erkrankung gehört meist zu den ernährungsbedingten Störungen.

Unsere Vorfahren waren eben nicht nur schlanker, sondern sie waren auch gesünder!

² Quelle Prof. Dr. Dr. Tamara Gerrit

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.

Die Wirkung der „Normalen“ Ernährung!

Wir nehmen Obst, Gemüse, Fleisch, Fertiggerichte, Süßigkeiten, Kaffee, Limo, hin und wieder den berühmten Hamburger oder die Currywurst rot-weiß zu uns. Dann gibt es da noch die angereicherten Nahrungsmittel, wie Frühstücksflocken, Getränke, Milchprodukte und vieles Andere mehr. Bei dieser Ernährung sollte unser Körper, neben einer Menge Kalorien doch eigentlich alle Nährstoffe erhalten, die er benötigt, denken wir. WEIT GEFEHLT!

Zunächst einmal führen wir uns täglich wesentlich mehr Nährstoffe zu als wir wirklich verbrauchen! Also was tut unser Körper? Die nicht verbrannten Kalorien hebt er sich einfach in Form von Fettpölsterchen für schlechte Zeiten auf. Doch diese schlechten Zeiten gibt es nicht oder nur ganz selten. Also werden wir übergewichtig!

Nehmen wir als Beispiel doch einmal unser Auto. Es benötigt einen ganz bestimmten Kraftstoff. Wenn unser Auto nicht korrekt eingestellt ist, verbraucht es zuviel Benzin. Dieses „Zuviel“ verbrennt es aber nicht, sondern pustet es einfach wieder unverbrannt aus dem Auspuff heraus. Unser Körper speichert das „Zuviel“, das wir ihm zuführen, in Form von Fett, und er scheidet es nicht einfach ungenutzt wieder aus!

Das Auto bringen wir in die Werkstatt, dort wird das Problem behoben und der Benzinverbrauch sinkt wieder. Wir selbst müssen aber eine unbequeme Diät machen, die sehr lange dauern und sehr anstrengend sein kann. Vielleicht lassen wir uns sogar das Fett absaugen, was zwar sehr viel schneller geht, aber nur von ganz kurzer Dauer sein kann. Auf die Diäten komme ich in einem späteren Kapitel zu sprechen.

Dann braucht unser Auto auch Öl, damit es wie geschmiert läuft. Verbraucht es zuviel, hat es einen Defekt, es rappelt und klappert und im schlimmsten Fall läuft es nicht mehr. Wieder bringen wir es in die Werkstatt und dort wird der Schaden behoben und das Auto ist fast wie neu.

Wenn unserem Körper Nähr-, Mineralstoffe und Vitamine fehlen, dann rappelt und klappert er nicht, er wird einfach krank. Er wird jedoch nicht sofort krank! Sondern eine Störung oder die Krankheit zeigt sich erst, wenn diverse „Notprogramme“ bereits abgelaufen sind und der Körper sich selbst nicht mehr helfen kann!

Unser Körper ist zwar wesentlich intelligenter als eine Maschine, doch auch er funktioniert nur bis zu einer gewissen Grenze. Es ist eben nicht so einfach wie bei einem Auto, das erst dann gründlich repariert wird, wenn die Ursache der Störung gefunden wurde.

Wir gehen zu einem Arzt, weil wir z.B. Magenbeschwerden haben. Die wenigsten Ärzte fragen nach unserer Ernährung, sie verschreiben uns einfach ein Medikament und unsere Magenbeschwerden verschwinden. Doch nach einiger Zeit sind die Beschwerden wieder da. Meistens sind die Beschwerden dann auch noch massiver, weil die Ursache der Magenbeschwerden ja nicht behoben, sondern einfach nur das Symptom behandelt wurde.

Kommen wir zurück zu unserem Auto. Da gibt es dann noch die Möglichkeit, daß wir zuviel Benzin und Öl in unser Auto schütten. Was geschieht? Das Benzin läuft einfach über und ist weg. Bei den heutigen Benzinpreisen achten wir schon darauf, daß wir nicht zuviel und auch das richtige Benzin einfüllen. Ein Zuviel an Öl kann schon einen Motorschaden hervor rufen, also müssen wir darauf achten, daß wir auch nicht zuviel Öl einfüllen.

Jetzt schauen wir uns wieder unseren Körper an. Er kann einige Vitamine, die wir zuviel aufnehmen einfach wieder ausscheiden und es schadet ihm nicht, genau wie das Benzin das dann überläuft. Es gibt aber auch Vitaminpräparate, aus denen er die Stoffe nicht verarbeiten kann. Also müssen wir auch bei unserem Körper darauf achten, daß wir ihm die richtigen Nährstoffe zuführen. Aber teilweise schadet ihm auch ein Zuviel an „richtigen“ Nähr-, Mineralstoffen und Vitaminen! Das kann unserem Körper also genau so schaden wie unserem Auto das „Zuviel“ an Öl.

Aus diesem Grund sind z.B. in Schweden angereicherte Nahrungsmittel grundsätzlich verboten. Hier greife ich nur die Frühstücksflocken heraus. Die in Schweden verkauften Frühstücksflocken dürfen nicht mit Mineralien, Vitaminen und Spurenelementen angereichert sein.

Das schwedische Gesundheitsministerium hat festgestellt, daß dem menschlichen Körper ein „Zuviel“ und auch eine falsche Zusammensetzung an einigen Nährstoffen schadet. Es versucht durch diese Reglementierung die Bevölkerung vor einem Teil der bekannten ernährungsbedingten Krankheiten zu schützen.

An dieser Stelle möchte ich hierfür nur ein Beispiel nennen! Das Eisen. Wird dem Körper zuviel Eisen zugeführt, oxydiert das überschüssige Eisen. Diese Oxydationsstoffe fügen dem Körper nachweislich ernsthafte gesundheitliche Schäden zu.

Unsere heutige Nahrung!

Wie schon angesprochen, sind neben den eigentlichen Nährstoffen noch einige recht üble Beigaben in unseren Nahrungsmitteln enthalten.

Nehmen wir einmal das Fleisch. Da gibt es die Hormone, mit denen die Tiere gespritzt werden. Diese Hormone lagern sich im Fleisch ab und wir nehmen sie mit jeder Mahlzeit auf. Unser Körper verarbeitet diese Hormone und bringt somit unseren eigenen Hormonhaushalt ziemlich durcheinander.

Haben Sie sich schon einmal gefragt warum unsere Kinder größer sind als die Kinder vor 20, 30 oder 40 Jahren? Es liegt ganz einfach an den Hormonen, mit denen unsere Nutztiere behandelt werden. Diese Hormone finden Sie nicht nur im Fleisch, nein, sie befinden sich in allen tierischen Lebensmitteln wie z.B. auch in Eiern und Milchprodukten. Selbstverständlich wirken sich die Hormone auch auf den erwachsenen Körper aus. Bei Frauen können Menstruationsstörungen auftreten und bei Männern kann z. B. die Fruchtbarkeit nachlassen.

Warum werden eigentlich die Tiere mit Hormonen behandelt? Ganz einfach, mit Hilfe der Hormone wachsen sie schneller und sind somit früher schlachtreif. Also wachsen natürlich auch unsere Kinder schneller. Da sie jedoch genau den gleichen Zeitraum zum Wachsen zur Verfügung haben wie die Kinder vor 20, 30 oder 40 Jahren, werden sie einfach größer.

Weiterhin werden die Tiere mit diversen Antibiotika behandelt. Nein, nicht weil sie krank sind, sondern einfach weil die in der Massentierhaltung gängigen Krankheiten gar nicht erst ausbrechen sollen.

Bei der heutigen Massentierhaltung ist das Risiko einer Infektion in den Ställen natürlich wesentlich höher als in den Ställen, in denen die Tiere artgerecht gehalten werden. Also um diesen Infektionen vorzubeugen, werden den Tieren Antibiotika gespritzt. Auch diese lagern sich im Fleisch ab und wir nehmen sie mit unserer Nahrung auf.

Durch die permanente Zufuhr von Antibiotika werden die Krankheitserreger mit der Zeit bekanntlich immun gegen diese Antibiotika.

Sicherlich ist es auch Ihnen schon passiert, daß Sie krank waren, der Arzt der Krankheit mit einem Antibiotikum zu Leibe rücken wollte und - nichts geschah. Ihre Krankheitserreger waren bereits immun gegen dieses Antibiotikum. Also bleibt dem Arzt nichts anderes zu tun, als so lange diverse Antibiotika an Ihnen auszuprobieren, bis er eines erwischt hat, gegen das Ihre Krankheitserreger noch nicht immun sind.

Das sind nur die beiden gravierendsten Begleitstoffe in unseren tierischen Lebensmitteln, die dem menschlichen Körper Schäden zufügen.

Doch kommen wir nun zu Obst und Gemüse. Vielleicht denken Sie, daß Sie nur ausreichend Obst und Gemüse essen müssen, um alle Vitamine und Mineralstoffe aufzunehmen. Bedauerlicherweise wieder daneben gedacht.

Wir essen heute exotische Früchte, Erdbeeren und Salat oder Gemüse aus Treibhäusern, selbst im Winter. Und alles Gemüse und Obst sieht wunderschön aus, das Auge ißt ja schließlich mit. Also wird das heimische Obst und Gemüse mit Pestiziden von Ungeziefer frei gehalten, denn schließlich wollen wir keinen Wurm im Salat und keine Schnecke am Kohl. Dann kommen die Herbizide dazu, denn die Erzeuger müssen das „Unkraut“ von ihren Feldern und Treibhäusern fern halten.

Dann essen wir exotisches Obst, daß noch unreif geerntet wird. Wir wissen noch aus unserem Biologieunterricht in der Schule, daß die meisten Vitamine und Nährstoffe erst in den letzten Tagen der Fruchtreife gebildet werden! Aber denken wir immer daran?

So wird durch die Ernte im unreifen Zustand das Obst und Gemüse daran gehindert den größten Teil ihrer Nährstoffe und Vitamine aufzubauen. Somit fehlen auch unserem Körper diese Stoffe, wenn wir dieses Obst essen.

Nun wird es vielleicht ein bißchen trocken, aber schauen Sie sich doch einfach einmal die Tabelle an. Sie zeigt auf, wie drastisch der Vitamingehalt unseres Obstes und Gemüses in den letzten Jahren gesunken ist.

	Mineralien u. Vitamine, Gehalt in Milligramm je 100 gr. Lebensmittel	1985	1996	Differenz
Brokkoli	Calcium	103	33	minus 68%
	Folsäure	47	23	minus 52%
	Magnesium	24	18	minus 25%
Bohnen	Calcium	56	34	minus 38%
	Folsäure	39	34	minus 12%
	Magnesium	26	22	minus 15%
Kartoffel	Vitamin B ⁶	140	55	minus 61%
	Calcium	14	4	minus 70%
	Magnesium	27	18	minus 33%
Möhren	Vitamin C	20	25	minus 25%
	Calcium	37	31	minus 17%
	Magnesium	21	9	minus 57%
Spinat	Magnesium	82	19	minus 68%
	Vitamin B ₆	200	82	minus 59%
	Vitamin C	51	21	minus 58%
Banane	Calcium	8	7	minus 12%
	Folsäure	23	3	minus 84%
	Magnesium	31	27	minus 13%
	Vitamin B ₆	330	22	minus 92%
Erdbeere	Calcium	21	18	minus 14%
	Magnesium	12	13	plus 8%
	Vitamin C	60	19	minus 67%

Es ist doch erstaunlich, was wir durch unser Kaufverhalten mit dem Obst und Gemüse angestellt haben. Leider liegen mir nicht die neuesten Daten vor, da ernsthafte und glaubwürdige Untersuchungen nicht mehr veröffentlicht werden. Hier liegt einfach ein ernster Interessenskonflikt zwischen der Industrie und dem Verbraucherschutz vor.

Nun noch ein paar Zahlen:

Tagesbedarf eines Erwachsene zwischen 25- 51 Jahren		
	Männer	Frauen
Vitamin B ₆	1,8 mg	1,6 mg
Folsäure	300 µg	300 µg
Vitamin C	75 mg	75 mg
Calcium	900 mg	900 mg
Magnesium	350 mg	300 mg

Jetzt können Sie sich einmal ausrechnen, wieviel Sie von jeder der oben angeführten Sorte Obst und Gemüse zu sich nehmen müßten, um Ihren täglichen Bedarf dieser wenigen Vitamine und Mineralstoffe zu decken. Um unseren Körper in dieser Form mit allen Nährstoffen zu versorgen, müßten wir schätzungsweise täglich 4.500 kcal. zu uns nehmen. Ist doch ein bißchen viel, oder?

Angesichts dieser nur wenigen Zahlen, ist es doch wohl nicht mehr verwunderlich, daß wir uns mit Übergewicht und ernährungsbedingten Erkrankungen herumärgern müssen.

Die ernährungsbedingten Krankheiten

Schätzungsweise 15 Millionen Bundesbürger leiden an Vitaminmangel. Wundert es Sie, daß sich viele Menschen nicht wohl fühlen oder gar krank sind?

Forschungen haben ergeben, daß Vitamine sogar vor Krebs, Herzinfarkt und vorzeitigem Altern schützen können.

Der menschliche Körper benötigt jeden Tag, jede Stunde, jede Sekunde eine gewisse Menge an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen, wie uns eine der vorangegangenen Tabellen zeigt.

Doch halt, bevor Sie jetzt das Büchlein auf die Seite legen und den nächsten Drogeriemarkt stürmen und sich mit Pillen, Pülverchen und Brausetabletten eindecken, lesen Sie noch ein paar Seiten.

Zum Einen geben Sie für diese Pillen, Pülverchen und Brausetabletten oft nur eine Menge Geld aus und zum Anderen nehmen Sie diese Präparate in unkontrollierter Form zu sich.

Von dem Einen nehmen Sie zuviel und von dem Anderen nehmen Sie zu wenig und das Nächste ist vielleicht gar überflüssig, da es der Körper selbst bilden kann. Der Körper benötigt aber eine ausgeglichene und auf ihn abgestimmte Menge von Nährstoffen in einer vom Körper nutzbaren Qualität. Sind diese drei Kriterien erfüllt, spricht man von einer „Orthomolekularen Ernährung“. Näheres finden Sie im Kapitel „Die Lösung“.

Doch nun zurück zu unseren Krankheiten. Sie fühlen sich müde und abgespant und das schon am Morgen?

Hier kann es sich einfach um eine Reaktion des Körpers handeln, der gerade damit beschäftigt ist, Viren abzuwehren, mit denen wir täglich konfrontiert werden. Und aufgrund eines Nährstoffmangels, hat er keine Energie mehr für die tägliche Arbeit übrig.

Ist der Nährstoffmangel zu groß, werden Sie krank, da dann der Körper auch mit der Bekämpfung der Viren überfordert ist. Sie haben mit Sicherheit einen akuten Vitaminmangel.

Sie werden jetzt fragen, kann ich irgendwie erkennen, daß ich unter einem Nährstoffmangel leide? Das ist nicht so einfach, doch in der Regel zeigt sich ein Mangel durch permanente Müdigkeit oder auch durch den Appetit auf „Ungesundes“ zwischen den eigentlichen Mahlzeiten. Bei Vorlieben zwischen den Mahlzeiten für Fett, Salz oder Zucker kann es sich also um einen akuten Nährstoffmangel handeln. Sie sind also unterernährt und haben trotzdem Übergewicht!

An dieser Stelle möchte ich noch die Eßstörungen erwähnen.

Jede Eßstörung, sei es Freß-Brechsucht, Magersucht, Fettsucht und Zuckersucht ist in der Regel das Resultat von Diäten.

Diäten entziehen dem Körper wichtige Nährstoffe. Er versucht durch schwere Hungerattacken diese Nährstoffe wieder zu bekommen. Je länger und öfter jetzt der Mensch versucht auf diese Weise sein „Idealgewicht“ zu erreichen um so heftiger und häufiger treten diese Hungerattacken auf. Hieraus resultiert dann eine der erwähnten Eßstörungen.

Je mehr der Mensch versucht, den speziellen Appetit, z.B. Schokolade, zu unterdrücken je ausgeprägter wird die Eßstörung. Und wie die Namen schon sagen, handelt es sich hierbei um eine Sucht. Diese Sucht läßt sich in vielen Fällen schon durch eine wirklich gesunde und ausgewogene Ernährung durchbrechen.

Zu den ernährungsbedingten Erkrankungen zählen weiterhin z.B. Bluthochdruck, Osteoporose, Verdauungsstörungen, Schlafstörungen, Nervosität, vielerlei Hautprobleme und -erkrankungen. Das sind jedoch nur einige der Erkrankungen. Schätzungsweise 70 - 80% der Leiden, die uns zu unserem Arzt führen sind ernährungsbedingt.

Bei unseren Kinder fällt sehr häufig die Hyperaktivität ins Auge. Gerade diese Erkrankung gehört meist zu den ernährungsbedingten Störungen.

Natürlich sind in dieser Liste auch Krankheiten enthalten, die direkt auf das Übergewicht zurück zu führen sind, so z.B. Verdauungsbeschwerden und Bluthochdruck. Hinzu kommen noch Rückenprobleme und Gelenkbeschwerden, die durch das erhöhte Körpergewicht verursacht werden.

Und, was tun Sie, wenn sie feststellen, daß es hier und da ein paar Fettpölsterchen zuviel sind?

Sie machen eine Diät!

Die Diät!

Zunächst einmal zu den Risiken einer Diät. Einseitige Diäten führen zu Mangelercheinungen bei den verschiedensten Nährstoffen, z.B. Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente usw. Weiterhin steigt mit jeder Diät das Risiko einer Eßstörung.

Crash-Diäten belasten den Körper noch stärker als eine „sanftere“ Diät. Gewichtsreduktionen mit Appetitzüglern, Entwässerungstabletten und Abführmitteln können ernsthafte Nebenwirkungen und Spätfolgen haben.

Trotz aller dieser Risiken haben Sie sich entschlossen, Ihr Gewicht mittels einer Diät zu reduzieren. Was tun?

Zunächst versuchen Sie also die alt hergebrachte Methode FdH. In Worten „Friß die Hälfte“.

Mit viel Mut und Motivation gehen Sie ans Werk. Sie schränken Ihren Konsum an Süßigkeiten ein und essen ab sofort von jeder Mahlzeit nur noch die Hälfte oder gar ein Drittel. Und hurra, nach 2 - 3 Tagen vermerkt die Waage schon ein paar Pfund weniger.

Doch lassen Sie sich nicht täuschen, bisher hat Ihr Körper nur überschüssige Flüssigkeit ausgeschieden. Aber Sie freuen sich und machen weitere 2 - 3 Tage Ihre FdH-Diät. Die Waage rührt sich kaum, vielleicht ein Pfündchen und das ist dann auch schon Alles.

Es frustriert Sie. Außerdem werden Sie nervös. Es ärgert Sie die berühmte Fliege an der Wand, Sie haben Hunger, wollen aber noch nicht aufgeben.

Weitere 2 - 3 Tage halten Sie durch und tyrannisieren Ihre Umgebung mit Ihrer zunehmend schlechter werdenden Laune. Sie steigen auf die Waage - Na ja, wieder ist es etwas weniger Gewicht und die Hose oder der Rock spannt auch schon nicht mehr so.

Doch nach 2 weiteren Tagen ist Ihr Körper stärker als Sie, er meldet sich mit Heißhunger. Sie können nicht widerstehen und schon ist die ganze Diät vorbei.

Was dann folgt ist unvermeidlich! Sie hatten doch so schön ein paar Kilo abgenommen und schon nach ein paar Wochen haben Sie Ihr altes Gewicht wieder und - das Gewicht steigt diesmal noch darüber hinaus.

Das ist der berühmte Jo-Jo-Effekt. Auf diesen Effekt komme ich gleich noch einmal zu sprechen.

Nun denken Sie, das mit FdH hat nichts gebracht, aber die Pfunde sollen runter. Also kaufen Sie sich eine Zeitung.

Eine von der Sorte, die jede Woche mit einer neuen mega-fit und super-gesund Diät aufwartet. Von der Apfeldiät über die Kartoffel- und Nudeldiät bis zur Zitronendiät. Sie suchen sich ein Heft mit einer Diät, die Ihnen gefällt und vielleicht sogar schmecken könnte.

Nun geht es erst einmal los. Sie haben Feierabend, müssen aber noch einkaufen. Also schreiben Sie alle Zutaten auf, die Sie benötigen. 50 gr. hiervon 100 gr. davon, 70 gr. von der Sorte und 20 gr. von jenem Lebensmittel brauche ich auch noch, der Zettel wird immer länger. Nachdem Sie alle Zutaten aufgeschrieben haben, eilen Sie in den Supermarkt.

50 gr, hiervon gibt es nicht, nur 250 gr. Packungen, also gut habe ich gleich für eine ganze Woche. 100 gr. davon gibt es auch nicht, nur 500 gr. Packungen, schon wieder für eine Woche gekauft und 70 gr. von der Sorte gibt es schon gar nicht, da gibt es nur Packungen mit 150 gr. also auch mehr als nötig gekauft. Entweder kennen die Diätköche die Packungsgrößen nicht oder kochen gleich für die ganze Redaktion dieser bunten Zeitschrift. Verärgert, aber zuversichtlichen Schrittes gehen Sie nach Hause.

Dort warten schon die Kinder auf Sie und brüllen nach dem Essen. So kochen Sie zunächst für die Kinder Spaghetti mit Soße. Das geht schnell und kommt immer gut an.

Eigentlich haben Sie auch schon Hunger und würden gerne eine Portion Spaghetti mitessen. Aber halt, Sie machen doch eine Diät! Sie greifen zum Heft und kochen Ihre erste Diätmahlzeit. Sie wiegen ab, hacken klein, dünsten vorsichtig, als Sie endlich nach einer Stunde fertig sind, stellen Sie fest, daß das Gericht im Heft viel appetitlicher aussieht und es eigentlich auch besser schmecken sollte. Doch der Hunger treibt es hinein.

Der Partner kommt nach Hause und wundert sich, daß sein Essen noch nicht fertig ist. Noch einmal an den Kochtopf. Mit viel Disziplin und Selbstkontrolle schaffen Sie es von der leckeren Mahlzeit nicht einmal zu naschen.

Danach überlegen Sie, wie Sie die Diät am Arbeitsplatz einhalten können. Sie können doch schließlich nicht in der halben Stunde Mittagspause nach Hause gehen und eine Stunde Ihre Diät zubereiten und auch noch zu verzehren. Sie weichen aus auf einen Apfel und Möhren, sollten Sie nicht, paßt eigentlich nicht in die Diät, aber egal.

Also stellen Sie sich eine praktikable Diät selbst zusammen und wieder purzeln die Pfunde und das Heft mit der so tollen Diät wandert ins Altpapier. Doch auch dieses Mal macht Ihnen Ihr Körper ein Strich durch die Rechnung. Wieder reagiert er mit Heißhunger und wieder wird die Diät abgebrochen.

Nun geschieht das Gleiche wie schon bei der FdH-Diät. Sie hatten doch so schön ein paar Kilo abgenommen und schon nach ein paar Wochen haben sie Ihr altes Gewicht wieder und - das Gewicht steigt weiter. Da haben wir ihn schon wieder, diesen lästigen Jo-Jo-Effekt.

Es ist eben mehr als kompliziert eine solche Diät durchzuhalten, wenn man daheim nicht eine Haushälterin hat, die täglich die Mini-Diät-Portionen einkauft und kocht. Doch wer kann sich eine solche Perle schon leisten. Die Zeitschriften scheinen bei ihren Diäten aber solch eine Hilfe vorauszusetzen, denn wer hat schon

jeden Tag die Zeit und Ausdauer seine kostbare Freizeit im Supermarkt und Reformhaus zu verbringen um die Minimengen für eine Diät zu besorgen und dann auch noch die Mahlzeit zuzubereiten.

Sie haben nun schon die zweite Diät abgebrochen. Aber machen Sie sich nichts daraus, ¹ 18,4% der deutschen Frauen haben bereits 1 - 3 Diäten hinter sich, 11,5% 4-8 Diäten, 2,4% 9-15 Diäten, 1,7% mehr als 15 Diäten. In regelmäßigen Abständen „diäten“ 3,5% und so gut wie immer sind 4,7% der bundesdeutschen Frauen auf Diät. Sie sehen, Sie befinden sich in äußerst guter Gesellschaft. Bei den Männern sieht es noch etwas anders aus, doch sie holen sehr schnell auf.

Der „Jo-Jo-Effekt“!

Wie wir wissen, benötigt unser Körper jeden Tag eine ganz bestimmte Menge von ganz bestimmten Nährstoffen. Wenn er diese Nährstoffe nicht in der notwendigen Menge, Kombination und Qualität bekommt, schaltet er auf ein „Notprogramm“. Schon mit der ganz normalen täglichen Nahrung nehmen wir von

¹ Quelle Iglo Forum Studie

einigen Nährstoffen zuviel und von anderen Nährstoffen zu wenig auf. Darauf reagiert der Körper mit den vorgenannten Störungen oder gar Krankheiten. Doch leider nicht sofort.

Unser Körper ist nämlich ein einmaliges Wunderwerk, denn er versucht mit dem was er bekommt so lange wie möglich zu funktionieren. Das tut er dann auch eine ganze Weile recht ordentlich, doch irgendwann kann er einen Mangel nicht mehr ausgleichen und wird ernsthaft krank, wie im Kapitel „Die ernährungsbedingten Krankheiten“ noch ausführlich besprochen wird.

Jetzt haben Sie eine Diät gemacht. Alle Diäten sind aber darauf ausgelegt, den Körper dazu zu veranlassen, Fett abzubauen. Dazu wird meist der Einfachheit halber die Zufuhr der Nahrungsmenge verringert. Mit der Nahrungsmenge verringern wir aber auch die ohnehin zu knappe Nährstoffmenge.

So werden aber nicht nur die Nährstoffe reduziert, die uns dick machen (und von denen wir wirklich zuviel zu uns nehmen), sondern auch die wichtigen Vitamine, Spurenelemente und Mineralstoffe, von denen wir sowieso schon zu wenig bekommen. Aber wir erzielen wenigstens ein Ergebnis, wir nehmen ab, allerdings zunächst jedoch nur Flüssigkeit.

Halten Sie die Diät weiter durch, werden Sie sicherlich gefragt, „Geht es Dir nicht gut, Du siehst so schlecht aus?“ Dann hat der Körper bereits begonnen Muskeln abzubauen. Denn der Stoffwechsel kann leider wesentlich leichter Muskeln als Fett abbauen. Erst wenn Sie die Diät noch kaum länger durchhalten können, beginnt der Körper Fett abzubauen. Sie sind jetzt jedoch schon furchtbar müde und fühlen sich mehr als schlapp, auch die Konzentrationsfähigkeit hat bereits spürbar nachgelassen. Und Hunger haben Sie sowieso.

Wie kommt es aber jetzt zum „Jo-Jo-Effekt“? Durch eine Diät entziehen Sie dem Körper lebenswichtige Nährstoffe und setzen ihn somit unter starken Streß. Er wehrt sich dadurch, daß er mit Heißhunger reagiert und das idealer Weise mit Ihrem Lieblingsgericht. Warum?

Ihr Körper meldet einfach nur sehr laut „Ich brauche Nahrung“! Er kann Ihnen leider nicht mitteilen, welche Nährstoffe ihm fehlen. Der Körper stellt einfach nur fest, daß einige Nährstoffe fehlen. Er kann einfach nicht mehr richtig funktionieren und löst in Notwehr ein heftiges Hungergefühl aus. Dass er dabei ausgerechnet nach Ihrem Lieblingsgericht verlangt, liegt in Ihrem Kopf begründet, denn Sie haben ihm diese Nahrung ja eine ganze Weile absichtlich verweigert. Also erscheint bei jeder neuen Hungerattacke Ihr Lieblingsgericht immer deutlicher in Ihrem Kopf und irgendwann werden Sie schwach werden. Schon in diesem Moment setzt aber der Jo-Jo-Effekt ein!

Damit haben Sie Ihren Körper allerdings schwer „verärgert“, er bekam eine ganze Weile nicht die dringend benötigten Nährstoffe und das merkt er sich. Er reagiert darauf einfach wie der Mensch, dem mehrere Feiertage bevor stehen, an denen die Läden geschlossen sind.

Dieses Phänomen haben Sie sicherlich auch schon beobachtet. Der Mensch kauft wesentlich mehr ein als er benötigt. Und der Körper tut dies indem er sich statt dessen für schlechte Zeiten ein „extra“ Fettpölsterchen mehr zulegt.

Also, wie der Mensch vor jedem Feiertag zuviel einkauft, so legt sich der Körper nach jeder Diät ein Fettpölsterchen mehr zu. Das Ergebnis ist, nach jeder Diät wiegen Sie noch ein wenig mehr als vorher und es wird immer schwieriger das Gewicht wieder zu reduzieren.

Wenn Sie bis hierher gelesen haben und sie das Büchlein noch nicht frustriert in eine Ecke geworfen haben, fragen Sie sich jetzt:

„Was soll ich denn tun? Ich will abnehmen darf ich überhaupt noch etwas essen und wenn, was darf ich zu mir nehmen?“

Diese Frage kann ich Ihnen ganz einfach beantworten.

Sie dürfen alles(!) in Maßen essen und können dabei auch noch Ihr Gewicht reduzieren! Doch um das zu erreichen, sollten Sie jetzt auch noch den Rest lesen.

Glauben Sie mir, ich habe es probiert und habe nicht nur mein Wohlfühlgewicht erreicht, sondern bin nebenbei meine sehr lästige Nickelallergie los geworden und fühle mich rundherum pudelwohl. Zu allem Überfluß durfte und darf ich weiterhin alle meine Lieblingsgerichte zu mir nehmen und das sogar ohne ein schlechtes Gewissen haben zu müssen.

Die Lösung!

Die Lösung liegt in der orthomolekularen Ernährung. Das hört sich recht kompliziert an, ist aber logisch und auch ganz einfach. Trotzdem fragen sie sicherlich was ist „orthomolekular“?

Dazu muß ich ein wenig ausholen. Unser Körper benötigt täglich von jedem Nährstoff eine gewisse Menge, in gewisser Qualität und, in sinnvoller Mischung. Nicht zuviel aber schon gar nicht zuwenig. Er fordert also ein Gleichgewicht an Nährstoffen.

Er braucht z.B. wesentlich mehr Vitamin C als Vitamin B₆ dazu benötigt er noch weitere exakt dosierte Nährstoffe, um diese Vitamine zu verarbeiten, z.B. Flüssigkeit zur Verarbeitung der wasserlöslichen Nährstoffe oder Fett für fettlösliche Vitamine. Und das alles muß auch exakt zueinander passen.

Das hört sich jetzt alles ganz einfach an. Doch wenn Sie bedenken, wieviel verschiedene Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente in den verschiedensten Mengen der menschliche Körper täglich benötigt und welche Nährstoffe er zu deren

Verarbeitung braucht (selbstverständlich auch hier in der passenden Menge und Qualität) es ist eine echte Herausforderung.

Orthomolekulare Ernährung ist also nichts anderes als eine Ernährung die in der Nährstoffmenge und -qualität zueinander ausgewogen sind und deren Mischung exakt auf den menschlichen Körper abgestimmt ist. Auf einen kurzen Nenner gebracht kann man sagen: Die Qualität und die Dosierung macht den Unterschied!

Nun kann ich Ihnen aus meiner persönlicher Erfahrung eine solche Ernährung empfehlen. Diese Ernährung wird jetzt bereits seit mehr als 25 Jahren weltweit erfolgreich vertrieben. Sie hat schon vielen Menschen, selbst in hartnäckigsten Fällen geholfen, Gewicht zu reduzieren, aufzubauen oder sich einfach nur fit und in Form zu halten.

Entstanden ist dieses Produkt dabei nicht einmal durch eine kommerzielle Überlegung oder Marktanalyse mit dem Vorsatz so viel Geld wie möglich zu verdienen. Sondern einfach aus einer persönlichen Tragödie heraus.

Der Gründer dieser Firma, Mark Hughes, verlor seine Mutter durch ein paar Pfund Übergewicht und deren Folgen. Er lebte mit seiner Mutter allein im ärmeren Teil von Beverly Hills. Sie schlug sich und ihren Sohn mehr schlecht als recht als Schauspielerin durch.

Nun sind die Kameras sehr brutal und ein paar Pfund über dem Idealgewicht fallen sofort auf. Um ihren Sohn und sich ernähren zu können, mußte die Mutter ständig auf ihr Gewicht achten, um auch weiterhin kleine Rollenangebote zu bekommen.

Also ging sie zu einem Arzt, der ihr zur Gewichtsreduzierung Appetitzügler verschrieb. Das Gewicht wurde rasch geringer aber sie konnte nicht mehr schlafen. Also verschrieb der Arzt ihr ein wirksames Schlafmittel.

Da Filme oft auch schon sehr früh am Morgen gedreht werden, hatte sie nun Schwierigkeiten mit dem Aufwachen. Hierfür verschrieb ihr der Arzt einfach ein paar Pillen zum Aufwachen und Munter werden. Natürlich mußte sie stetig die Dosis der Medikamente erhöhen, da sich ihr Körper schnell daran gewöhnt hatte. Sie bekam jedoch immer wieder problemlos neue Rezepte, bis sie eines Tages an einer unbeabsichtigten Überdosis all dieser Medikamente starb.

Sie starb sozusagen unter ärztlicher Aufsicht an ein paar Pfund Übergewicht. Mark war zu diesem Zeitpunkt gerade 18 Jahre alt.

Er verschrieb sich nun der Suche nach einer Ernährung, die Menschen wie seiner Mutter helfen könnte, ihr Gewicht auf eine gesunde Art und Weise zu reduzieren und zu halten. Um Geld zu verdienen jobbte er, verlor die Suche nach seinem Traum jedoch nie aus den Augen.

Während dieser Zeit lernte er Richard Marconi kennen. Dieser Mann besaß zu der Zeit eine ganze Kette von Drugstores und hatte in seinen Labors bereits die Ernährung für die Astronauten der NASA entwickelt. Mark Hughes unterhielt sich mit ihm und Richard Marconi war von der Idee einer alltagstauglichen gesunden Ernährung zur Gewichtskontrolle sehr angetan. Zur gleichen Zeit versuchten auch die Chinesen, den amerikanischen Markt zu erschließen. Doch womit? Sie brachten das Einzige was ihnen zur damaligen Zeit zur Verfügung stand in die USA: Kräuter und Jahrtausende alte Wissen von Anbau, Zubereitung und Wirkung.

Auf einem Kräutersymposium der Chinesen lernte Mark Hughes Dr. Albert Y. Leung (Spezialist in Mikrobiologie, Homöopathie und Naturheilkunde) kennen.

Dieser hatte bereits damals eine Kräuterenzyklopädie über mehr als 5.000 Kräuter geschrieben. Auch heute noch gilt er als der Kräuterpapst. In Amsterdam befindet sich sogar eine Apotheke, die ausschließlich nach dieser Enzyklopädie arbeitet.

Auch Dr. Y. Leung war von der Idee des jungen Mark Hughes begeistert, doch um diese in die Tat umzusetzen fehlte ihnen leider das Geld. Also gingen sie zu Richard Marconi, um ihr Problem vorzutragen. Er sagte zu, in seinen Labors die Ernährung zu entwickeln und das nötige Kapital zur Verfügung zu stellen. So entstand HERBALIFE, die erste orthomolekulare Basisernährung für Menschen.

HERBALIFE - Das Rad der ausgewogenen Ernährung.

HERBALIFE!

Was bewirkt HERBALIFE? HERBALIFE stellt Ihrem Körper alle notwendigen Nährstoffe in der erforderlichen Qualität, den richtigen Mengen und der korrekten Zusammensetzung zur Verfügung. Die Basisernährung besteht aus nur 2 Produkten. Shape Works Formula 1 und Haferspelzkleie Komprimar, oder einfacher einem Nährstoffpulver und den dazugehörigen Kräuterpresslingen. Diese Basisernährung ist erweiterbar mit einem Multivitamincomplex und Presslingen mit Vitamin C und ausgesuchten Pflanzenteilen, die die Jahrtausende alte chinesische Kräuterkunde und die hochmoderne westliche Lebensmitteltechnologie sinn- und wirkungsvoll miteinander verbindet.

Bei Shape Works handelt es sich um ein leicht zu dosierendes Pulver das als Shake getrunken wird. Bei der Haferspelzkleie handelt es sich um Kräuterpresslinge, die Sie einfach mit Flüssigkeit zu sich nehmen.

Shape Works Formula 1

Shape Works ist ein hochwirksamer, proteinreicher „Shake“, der als Ersatz- oder Zwischenmahlzeit dient. Er besteht aus ausgewählten pflanzlichen Proteinen (einschließlich der 9 Aminosäuren, die der Körper nicht selbst produzieren kann), 12 Vitaminen, 6 Mineralstoffen, 6 Spurenelementen, Enzymen, Ballaststoffen und essentiellen Fettsäuren, die lebensnotwendig für unsere Zellen und Voraussetzung für einen gesunden Zellstoffwechsel sind. Je nach Anwendung kann man ab- oder zunehmen, das Gewicht halten oder einfach gesund und fit bleiben.

Shape Works ist so wirkungsvoll formuliert, daß der Körper es zu 89%(!!) resorbieren kann. Dies hat kein anderes Lebensmittel bisher erreichen können.

Shape Works ist in den Geschmacksrichtungen Vanille, Erdbeere, Schokolade und Capuccino erhältlich. So ist eigentlich für jeden Geschmack etwas dabei.

Durch HERBALIFE Shape Works wird der Proteinbedarf des Körpers gedeckt und die Kalorienzufuhr durch Einnahme von zusätzlichen Fetten und Kohlehydraten vermindert. Hierdurch beginnt der Körper von sich aus die unerwünschten Fettablagerungen zur Energieproduktion zu verwenden, ohne sein wertvolles Muskelgewebe dafür anzugreifen.

Haferspelzkleie-Komprimat

Haferspelzkleie sind „Presslinge“ (zusammengepreßte Substanzen), die aus 17 ausgewählten, aus biologischem Anbau stammenden und garantiert chemisch unbehandelten und unbelasteten Kräutern und Pflanzen, zusätzlichen hochwertigen Ballaststoffen und Enzymen bestehen.

Sie sorgen sowohl für eine geregelte Verdauung, als auch für die Regeneration des Darmes, entgiften die Zellen und verbessern den Stoffwechsel, damit die lebenswichtigen Nährstoffe wieder vollständig verwertet und über den Darm den Zellen zugeführt werden können.

Multivitaminkomplex

Multivitaminkomplex sind „Presslinge“, die nicht nur verschiedene pflanzlich Bestandteile enthalten, sondern durch die darin enthaltenen speziellen Vitamine bewirken, daß die Zellen vor dem Angriff der „Freien Radikalen“ (Zellzerstörer, die sich täglich in mehr oder weniger großer Anzahl in unserem Körper bilden oder ihn von aussen angreifen) geschützt werden.

Multivitaminkomplex ist für den Zellaufbau und den Schutz der Körperzellen zuständig.

Presslinge mit Vitamin C und ausgesuchten Pflanzenteilen

Presslinge mit Vitamin C und ausgesuchten Pflanzenteilen sind Presslinge mit einer einzigartigen Mischung aus Vitaminen und ausgesuchten Samen, Wurzeln und Kräutern.

Es bewirkt eine verstärkte Entwässerung und Verbrennung der Fettzellen und regt die entgiftenden Organe im Körper (Leber, Nieren) an. Es wirkt entgiftend und sorgt für eine sichtbare Straffung der Haut und des Bindegewebes (z.B. Cellulite = Orangerhaut)

Die Beschreibung der Produkte erstellte Prof. Dr. Dr. Tamara Gerrit.

Nun, was bedeutet das für Sie?

Alltagstaugliche Anwendung

Die Anwendung ist aber einfach, wirkungsvoll und alltagstauglich.

Sie möchten Ihr Gewicht reduzieren. Also ersetzen Sie zwei Mahlzeiten durch jeweils einen Shake mit Shape Works und essen einmal am Tag eine ganz normale, ausgewogene Mahlzeit.

Alle anderen Nahrungsmittel sind in Maßen erlaubt, auch der Hamburger oder die Currywurst rot-weiß. Dazu nehmen Sie dreimal täglich 2 Presslinge Haferspelzkleie und nur wenn Sie möchten einen Pressling Multivitamin komplex und einen Pressling mit Vitamin C und ausgesuchten Pflanzenteilen. Und bitte vergessen Sie nicht zu trinken! 1 Liter Wasser und/oder ungesüßten Kräuter- und/oder Früchtetee pro 25 kg Körpergewicht und Tag. Sie werden sehen, Ihre Fettpolster schwinden dahin.

Zudem haben Sie nicht die üblichen Nebenerscheinungen einer Diät, wie Nervosität, schlechte Laune und Heißhunger. Auch die Lust auf Schokolade und Chips wird sich spürbar reduzieren und der Jo-Jo-Effekt bleibt selbst nach dem absetzen der HERBALIFE-Produkte aus. Obwohl, Sie werden sich so gut fühlen, daß Sie nach Erreichen Ihres Wohlfühlgewichtes in das noch einfachere Wellness-Programm umsteigen werden.

Noch einen weiteren Vorteil haben diese Produkte. Sie brauchen nicht die Minimengen einer Diät einzukaufen und auch nicht aufwändig zu kochen. Sie können die Produkte dort nehmen, wo Sie sich gerade aufhalten.

Sie benötigen nur einen Schüttelbecher, etwas Flüssigkeit (Wasser, ungesüßten Fruchtsaft oder Magermilch) und schon können Sie essen. Die „normale“ Mahlzeit, nehmen Sie dann ein, wann es für Sie am Wichtigsten ist. Egal ob Mittags mit Geschäftsfreunden oder Kollegen oder Abends mit der Familie.

Noch etwas muß zu diesen Produkten gesagt werden. Wenn Sie Ihr Gewicht kontrollieren, verlassen Sie sich bitte nicht ausschließlich auf Ihre Waage. Sondern greifen Sie, bevor Sie mit der Einnahme der Produkte beginnen zu einem Maßband und vermessen Sie Ihren Körper. Notieren Sie Ihre Maße und das Gewicht. Machen Sie es sich zur Gewohnheit, regelmäßig Ihre Maße und Ihr Gewicht zu kontrollieren. Aber bitte, nicht täglich, einmal in der Woche reicht völlig aus.

Glauben Sie mir, es ist wichtig, daß Sie Ihren Körper vermessen, denn die HERBALIFE-Produkte verbessern den Muskelaufbau und regen den Fettabbau an. Und Sie werden wissen, 1 kg Fett ist volumenmäßig wesentlich mehr als 1 kg Muskelmasse. So werden Sie schnell an Zentimetern verlieren, aber deutlich langsamer an Gewicht.

Auch Ihren Kindern können Sie diese Produkte geben.

Selbstverständlich wird Ihnen eine kontinuierliche Betreuung angeboten. Sollten Sie sich für diese Produkte entschieden haben, werden Sie beraten, um

gemeinsam mit Ihnen den für Sie besten Weg zu finden. Natürlich können Sie auch mich jederzeit ansprechen und ich werde versuchen, alle Ihre Fragen zu beantworten. Sollte eine Frage offen bleiben, werde ich Ihnen einen Ansprechpartner nennen, der die offenen Fragen beantworten kann. Sie werden nicht allein gelassen, wie bei den herkömmlichen Diäten.

Nachfolgend erhalten Sie einige Anregungen, wie Sie Ihren Shake auch alternativ zubereiten können, es soll schließlich nicht langweilig werden. Sie müssen auch nicht extra einkaufen. Die meisten der Zutaten sind bestimmt schon in Ihrem Haushalt vorhanden.

Rezepte für Shape Works Vanille-Shakes	
<p style="text-align: center;"><u>Vanille-Pfirsich-Maracuja-Shake</u></p> <p>250 ml ungesüßten Pfirsichsaft, 2 geh. TL Vanille Shape Works, eine Viertel Maracuja, zerkleinert. Alles in einem Schüttelbecher gut vermischen - fertig!</p>	<p style="text-align: center;"><u>Vanille-Trauben-Bananen-Shake</u></p> <p>250 ml ungesüßten Traubensaft, 2 geh. TL Vanille Shape Works, eine Viertel Banane, zerkleinert. Alles in einem Schüttelbecher gut vermischen - fertig!</p>
<p style="text-align: center;"><u>Vanille-Brombeer-Shake</u></p> <p>250 ml Magermilch, 2 geh. TL Vanille Shape Works, 3 EL Brombeeren, zerkleinert. Alles in einem Schüttelbecher gut vermischen - fertig!</p>	<p style="text-align: center;"><u>Vanille-Pistazien-Shake</u></p> <p>250 ml Magermilch, 2 geh. TL Vanille Shape Works, 3 EL gemahlene Pistazien. Alles in einem Schüttelbecher gut vermischen - fertig!</p>
<p style="text-align: center;"><u>Vanille-Mokka-Bananen-Shake</u></p> <p>250 ml Magermilch, 2 geh. TL Vanille Shape Works, eine Viertel Banane, zerkleinert, 1 TL Instantkaffee. Alles in einem Schüttelbecher gut vermischen - fertig!</p>	<p style="text-align: center;"><u>Vanille-Tomaten-Shake</u></p> <p>250 ml Tomatensaft, 2 geh. TL Vanille Shape Works, etwas Salz, Pfeffer und Tabasco. Alles in einem Schüttelbecher gut vermischen - fertig!</p>
<p style="text-align: center;"><u>Vanille-Gurken-Shake</u></p> <p>250 ml Magermilch, 2 geh. TL Vanille Shape Works, eine Viertel Salatgurke zerkleinert, Pfeffer, Salz. Alles in einem Schüttelbecher gut vermischen - fertig!</p>	<p style="text-align: center;"><u>Vanille-Sommertraum-Shake</u></p> <p>250 ml. ungesüßten Grapefruitsaft, 2 geh. TL. Vanille Shape Works, 2 EL. gestoßenes Eis. Alles in einem Schüttelbecher gut vermischen - fertig!</p>

<p><u>Vanille-Gemüse-Shake</u> 250 ml Gemüsesaft, 2 geh. TL Vanille Shape Works, Pfeffer, Salz. Alles in einem Schüttelbecher gut vermischen - fertig!</p>	<p><u>Vanille-Apfel-Shake</u> 250 ml. ungesüßten Apfelsaft, 2 geh. TL. Vanille Shape Works, einen halben geriebenen Apfel. Alles in einem Schüttelbecher gut vermischen - fertig!</p>
--	---

Rezepte für Shape Works Schokolade-Shakes	
<p><u>Schokolade-Mokka-Shake</u> 250 ml Magermilch, 2 geh. TL Schokolade Shape Works, 1 TL Instantkaffee. Alles in einem Schüttelbecher gut vermischen - fertig!</p>	<p><u>Schokolade-Kokos-Shake</u> 250 ml Magermilch, 2 geh. TL Schokolade Shape Works, 3 TL Kokosraspel. Alles in einem Schüttelbecher gut vermischen - fertig!</p>
<p><u>Schokolade-Bananen-Shake</u> 250 ml Magermilch, 2 geh. TL Schokolade Shape Works, eine Viertel Banane zerkleinert. Alles in einem Schüttelbecher gut vermischen - fertig!</p>	<p><u>Schokolade-Nuss-Shake</u> 250 ml Magermilch, 2 geh. TL Schokolade Shape Works, 3 EL gemahlene Haselnüsse. Alles in einem Schüttelbecher gut vermischen - fertig!</p>
<p><u>Schokolade-Krokant-Shake</u> 250 ml Magermilch, 2 geh. TL Schokolade Shape Works, eine Viertel Banane zerkleinert, 2 EL Krokant. Alles in einem Schüttelbecher gut vermischen - fertig!</p>	<p><u>Schwarzwaldshake</u> 250 ml Magermilch, 2 geh. TL Schokolade Shape Works, 3 EL Sauerkirschen zerkleinert. Alles in einem Schüttelbecher gut vermischen - fertig!</p>

Noch viele weitere Rezeptideen können Sie bei mir anfordern.

Ist es damit nicht extrem einfach geworden, eine vollwertige und schmackhafte Mahlzeit zu bereiten?

Die obigen Rezepte sollen aber nur ein paar Anregungen geben. Lassen Sie doch einfach Ihre Phantasie spielen. Die Magermilch können Sie z. B. durch Magerquark oder Joghurt ersetzen. Sie können alle ungesüßten Fruchtsäfte einsetzen. Die Früchte können frisch oder aus der Tiefkühltruhe sein, jedoch immer ungesüßt.

Nur Mut, spielen sie mit den Zutaten und wenn Ihnen ein Rezept ganz besonders gut schmeckt, lassen Sie es mich wissen, ich möchte es auch probieren.

Bedenken Sie bitte nochmals, streben Sie nicht ein Idealgewicht an, sondern hören Sie auf ihren Körper. Machen Sie es wie ich. Irgendwann fühlte ich mich richtig wohl, sah gesund und strahlend aus. zu diesem Zeitpunkt hatte ich mein WOHLFÜHLGEWICHT erreicht!

Doch ich hörte nicht auf diese Ernährung zu mir zu nehmen. Ich wollte natürlich weiterhin so viel Energie haben und mich rundherum wohl fühlen.

Ich reduzierte einfach die Einnahme des Shape Works Formula 1 auf einen Shake pro Tag und halte seitdem damit problemlos mein Gewicht und fühle mich einfach nur wohl.

Wer kann HERBALIFE zu sich nehmen?

Grundsätzlich kann jeder Mensch die HERBALIFE-Produkte zu sich nehmen. Voraussetzung hierfür ist eine verantwortungsvolle Betreuung. Dies ist einer der Gründe weshalb die Produkte nicht im Handel erhältlich sind.

Da jeder Mensch ein Individuum ist, sollte auch eine Ernährung individuell auf die einzelne Person abgestimmt werden.

Wie Sie wissen, benötigt ein Kind eine andere Ernährung als ein Erwachsener und eine Bauarbeiter eine Andere als der Mensch, der täglich an seinem Schreibtisch sitzt.

Bei Leistungssportlern ist die Ernährung extrem wichtig. So haben viele professionelle Teams und Sportler einen Ernährungsexperten an ihrer Seite, damit sie immer so fit sind und bleiben wie irgend möglich.

So können die HERBALIFE-Produkte alle nutzen, das Kleinkind, die Hausfrau, die Großeltern, der Schwerstarbeiter, der Büroangestellte, eben einfach alle, denn diese Liste ließe sich endlos fortsetzen.

Ganz besonders möchte ich an dieser Stelle auf die Sportler eingehen. Hierbei ist es gleichgültig, ob es der Leistungssportler, der „Hobbysportler“ oder der „Gelegenheitssportler“ ist. Allen Sportlern ist eines gemeinsam, sie wollen fit und leistungsstark sein. Hier möchte ich nur einen bekannten Sportler zitieren.

Bjarne Riis (Gewinner der Tour de France 1996) sagte: „Um das härteste Radrennen der Welt zu gewinnen bedarf es Ausdauer, Entschlossenheit, körperliche Fitneß... und das gewisse Etwas. Dieses Etwas fand ich durch HERBALIFE.“ Weiterhin erzählte er: *„Für einen Profiradrennfahrer ist es etwas ganz besonderes, die Tour de France zu gewinnen. Es ist das wichtigste Rennen, das im Radsport existiert. Die Vorbereitung und das Training eines ganzen Jahres ist auf diese drei Wochen des anstrengenden Wettkampfes durch das abwechslungsreiche Gelände Frankreichs ausgelegt.“*

Ich habe schon viele Jahre an der Tour de France teilgenommen und schon einige Etappensiege erreicht. In den letzte drei Jahren hatte ich es sogar geschafft, mich unter den besten Fünf zu plazieren, doch der preisgekrönte 1. Platz blieb mir stets verwehrt. Der dritte Platz 1995 war das bisher erfolgreichste Ergebnis, doch während der weiteren Etappen des Rennens litt ich aufgrund von Verdauungsstörungen unter Magenproblemen.

Üblicherweise nehmen die Teilnehmer vor dem Rennen Kohlenhydrate zu sich. Gewöhnlich sieht man vor jeder Etappe Fahrer, die tellerweise Spaghetti zu sich nehmen. Die gibt ihnen die nötige Energie, um den Tag durchzustehen. Mein Problem war, daß eine so große Menge an Nahrung zu mir nehmen mußte, um mich ausreichend mit Nährstoffen zu versorgen. Das alles führte zu Verdauungsstörungen, das letzte was man auf den restlichen 200 km der Etappe braucht.

Während des Trainings zur Tour de France 1996 benutzte ich jeden Tag HERBALIFE-Produkte. Um im Schnitt 35.000 km im Jahr zu schaffen, ist es wichtig, daß mein Körper mit sämtlichen Nährstoffen versorgt wird. Ein Shake vor dem Training hat mich mit allen nötigen Nährstoffen versorgt, und ein weiterer Shake danach half mir, meine Erholungsphase zu beschleunigen.

Während der Tour de France 1996 habe ich das Spaghetti-Essen aufgegeben und mich für ein normales Frühstück mit Toast und Kaffee entschieden und danach einen HERBALIFE-Shake zu mir genommen. Aufgrund der schlechten

Wetterverhältnisse war die Tour de France 1996 eine der anstrengendsten in der Geschichte. Doch mit HERBALIFE an meiner Seite schaffte ich es, zwei entscheidende Etappen zu gewinnen und das preisgekrönte gelbe Trikot bis zur Überquerung der Ziellinie auf dem Champs Elysee in Paris nicht mehr abzugeben.“

Nun sollen Sie nicht gleich an der Tour de France teilnehmen. Es reicht auch schon, wenn Sie joggen, schwimmen oder ein Fitneßstudio besuchen. Auch Sie können Ihre Leistung verbessern und das ganz einfach, eben mit HERBALIFE.

Ein Bodybuilder sagte mir einmal, seit ich HERBALIFE nehme, bin ich ständig in Wettkampfform. Bevor er mit der HERBALIFE Ernährung begann, mußte er ähnlich viel Nahrung zu sich nehmen wie Bjarne Riis, damit er Muskeln aufbauen konnte. Vor jedem Wettbewerb mußte er dann eine Diät machen, um das, wenn auch wenige, überflüssige Fett abzutrainieren.

Machen Sie es einfach wie die Profis. Mein Coach und ich werden Ihnen dabei helfen und mit Ihnen die für Sie bestmögliche Ernährung zusammen stellen.

Die Kosten!

Jetzt noch zu den Kosten.

In einer Dose Shape Works Formula 1 in der von Ihnen gewünschten Geschmacksrichtung (Vanille, Erdbeere, Schokolade, Capuccino) in dieser Dose sind rund 21 Mahlzeiten enthalten. Hierzu benötigt man eine Dose Haferspelzkleie mit 180 Presslingen.

Für eine Gewichtsreduktion benötigen Sie für einen Monat 3 Dosen Shape Works und eine Dose Haferspelzkleie.

Das komplette Paket kostet Sie dann Euro 164,44.

Sollten Sie mit diesen Produkten nicht zufrieden sein, haben Sie natürlich die Möglichkeit sie innerhalb von 30 Tagen zurück zu geben, egal wieviel von den

Produkten noch übrig ist. Sie erhalten selbstverständlich Ihr Geld zurück. Sie sehen, es besteht für niemanden ein ernsthaftes Risiko!

Der Preis von Euro 164,44 mag sich zunächst etwas hoch anhören. Doch wenn Sie einmal nachrechnen, erhalten Sie für nur Euro 2,74 eine komplette, vollwertige, orthomolekulare Mahlzeit, die Sie wirklich sättigt. Zudem sparen Sie pro Tag zwei sicherlich teurere Mahlzeiten ein. Sie brauchen auch nicht extra eine Diät zubereiten, Sie haben keine schlechte Laune und fühlen sich wohl!

Zudem dürfen Sie täglich noch eine ganz normale Mahlzeit zu sich nehmen. Wann Sie diese Mahlzeit zu sich nehmen, entscheiden Sie völlig frei. Auch hierbei werden keine Kalorien gezählt. Geniessen Sie einfach diese Mahlzeit in vollen Zügen.

Wäre es nicht einen Versuch wert?

Nachwort!

Auf den voran gegangenen Seiten habe ich Ihnen eine gesunde Ernährung empfohlen. Nicht ohne diese Ernährung täglich selbst zu mir zu nehmen. Nachdem ich mein Wohlfühlgewicht erreicht hatte, bin ich bei dieser Ernährung geblieben, da ich mich wirklich wohl fühlte und sogar einige meiner Zipperlein verloren hatte.

Auch trinke ich täglich mindestens 2 Liter Wasser, ohne den Kaffee, die Limo und die anderen Getränke, die ich zwischendurch zu mir nehme.

Natürlich nehme ich auch seit mehr als 10 Jahren 3 mal täglich meine Kräuter-Presslinge und mein Frühstück besteht jeden Morgen aus einem schmackhaften Shake.

Das Mittagessen und Abendbrot nehme ich in Form von ganz normalen, ausgewogenen Mahlzeiten zu mir. Heißhungerattacken sind mir daher völlig fremd geworden. Wenn es vor HERBALIFE eine ganze Tafel Schokolade sein mußte, ist es heute der kleine Riegel, nur des Geschmacks wegen und nur weil ich Lust darauf habe. Ebenso die Chips! Es wird nicht mehr eine ganze Tüte verputzt, meistens reicht mir heute ein knappes Drittel einer großen Tüte. Seit ich dies festgestellt haben, kaufe ich nur noch kleine Tüten, damit die Chips frisch sind, wenn ich Lust darauf habe.

Ich verfüge seit ich die Produkte von HERBALIFE nehme über wesentlich mehr Energie, fühle ich mich pudelwohl und halte problemlos mein Gewicht! Trotz meiner geliebten Eisbecher, selbstverständlich auch immer mit Sahne, sonst ist es doch nur der halbe Genuß.

Vieles aus diesem Büchlein wird Ihnen sicher sogar bekannt vorkommen. Denn immer häufiger wird auch in den Medien über Schadstoffe in unserer Nahrung berichtet und die Bioläden schießen in den Städten wie Pilze aus dem Boden.

Wie schon einmal erwähnt, ist HERBALIFE das Rad der ausgewogenen Ernährung.

Hierfür ist es unwichtig, ob sie Gewicht aufbauen oder reduzieren wollten, da es sich bei den HERBALIFE-Produkten nicht um eine klassische Diät, sondern einfach um eine gesunde Basisernährung handelt.

Es kommt dabei einfach nur auf die Dosierung an.

Nun wie versprochen zu den äusserst angenehmen Nebenwirkungen. Nachdem ich mit der Einnahme der Produkte von HERBALIFE begonnen hatte, wurde ich sehr schnell gefragt, ob ich abgenommen hätte. Natürlich war ich sehr stolz auf mich und erzählte von meinem „Neuen Lebensstil“. Als ich dann auch noch von den verbesserten Blutwerten berichten konnte, wollten gleich zwei meiner Freundinnen die Produkte von HERBALIFE ausprobieren.

Auch meine Freundinnen wurden dann sehr schnell gefragt, warum sie schlanker und fröhlicher wirkten. Selbstverständlich wurde von dieser Seite auch berichtet, wie sie zu ihrem „Neuen Lebensstil“ gekommen waren.

Zunächst nahm ich einen Monat lang allein die Produkte. Dann machten zwei meiner Freundinnen mit. Im dritten Monat nahmen drei meiner Freundinnen die Produkte und auch von denen zwei Bekannte. Jetzt zu den Nebenwirkungen. Ich war völlig verblüfft, als ich feststellte, dass ich nur durch meinen „Neuen Lebensstil“ EURO 248,36 verdient(!) hatte. Im nächsten Monat teilten vier meiner Freundinnen und drei von deren Freundinnen den „Neuen Lebensstil“. Somit verdiente ich im vierten Monat sogar EURO 425,52.

Fragen Sie mich bitte jetzt nicht, wie das genau abläuft und funktioniert. (Bei Fragen zu diesem Thema schicken Sie mir eine e-Mail. Ich werde diese Mail an den Fachmann für diese Fragen weiterleiten und versichere Ihnen, dass Sie Antwort bekommen.) Ich habe nur festgestellt, dass die Begeisterung für diesen „Neuen Lebensstil“ und der messbare Erfolg in Körpergewicht und Gesundheit, mich dazu veranlaßt haben, darüber zu sprechen. Nur damit vergrößerte sich meine kleine Gemeinde des „Neuen Lebensstils“. Ich lernte, dass man das was ich tat „netzwerken“ oder neudeutsch „networking“ nennt. Heute verdiene ich mir ein gutes Taschengeld, dass mir auch schon einmal einen Kurzurlaub oder ein extravagantes Kleidungsstück erlaubt. Im Internet finden wir heute eine Menge „social-network-portale“. In einigen muss man Gebühren bezahlen. Andere sind ganz oder teilweise kostenlos. Aber ich habe noch nie gehört, dass dort wirklich Geld verdient wird.

Wenn Sie mögen, heisse ich auch Sie herzlich Willkommen in meinem „Neuen Lebensstil“!

Noch einmal kurz eine Zusammenfassung was hierfür zu tun ist:

Gewicht halten

Einmal täglich eine Mahlzeit durch einen Shake ersetzen, zwei normale, ausgewogene Mahlzeiten und drei mal täglich die Presslinge nehmen.

Gewicht reduzieren

Zweimal täglich zwei Mahlzeiten durch einen Shake ersetzen, eine normale ausgewogene Mahlzeit und drei mal täglich die Presslinge nehmen.

Gewicht aufbauen

Drei mal täglich einen Shake als Dessert zu sich nehmen und natürlich die Presslinge nicht vergessen.

Verbessern auch Sie Ihre Gesundheit und Lebensqualität.

Ihre

C. Benning

Copyright by C.Benning