**Hilfsmaßnahmen gegen Übergewicht (s. auch Blutzucker, Diabetes):**

**Zu dick sein ist nicht nur ein Schönheitsproblem:**
Wer zu viel Pfunde auf die Wage bringt, erhöht sein Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall, Bluthochdruck, Zuckerkrankheit, Gicht, Gelenkerkrankungen und bestimmte Krebsarten (z.B. Gebärmutter-, Brustkrebs). (Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 25)

**pflanzlicher Faserkomplex des Feigenkaktus „Opuntia ficus indica"**
Der pflanzliche Faserkomplex des Feigenkaktus „Opuntia ficus indica" kann Studien zufolge helfen, dass ein Viertel der durch die Nahrung aufgenommenen Fette gebunden und unverdaut wieder ausgeschieden werden. Das Pflanzenextrakt zügelt den Appetit und reduziert das Hungergefühl. Es ließ sich bei den Versuchspersonen zudem eine zehnprozentige Verringerung des LDL- Cholesterins im Vergleich zu nur drei Prozent in der Placebo- Gruppe nachweisen. Außerdem kommt ein appetithemmender Effekt hinzu.[1]

**Maßnahme zur Gewichtsreduktion**
Eine weitere Maßnahme zur Gewichtsreduktion besteht darin, Wasser zu trinken. Wer etwa zwei Gläser Wasser (d.h. ca. einen halben Liter) vor dem Essen trinkt, ist anschließend nicht nur weniger, sondern verbraucht sogar zusätzliche Kalorien, wie ein Forscherteam der Charité Berlin und das Deutsche Institut für Ernährung herausfand.[2]

**Vegetarische Ernährung:**
Vegetarier sind selten übergewichtig.[3]

**Moderate Sportarten:**
Regelmäßige sportliche Aktivität wirkt dem Übergewicht entgegen. Allerdings ist Sport nur unter der ausreichenden Zufuhr bestimmter Vitalstoffe (z.B. Vitamine) gesund.[4]

**Vitamin C:**
Für das Abnehmen ist unbedingt an Vitamin C zu denken: Der Abbau von Cholesterin kann nur in Anwesenheit von Vitamin C stattfinden. Wer also Fett loswerden möchte, der sollte seinem Körper dieser Starthilfe zukommen lassen. (Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 78)

**Vitamin E und Fett:**
Vitamin E trifft man in nennenswerten Mengen in Pflanzenölen und -nüssen an, in geringerem Umfang auch im Fisch. Fett erfordert Vitamin E - wer fettreich isst, braucht grundsätzlich mehr von diesem Antioxidans.[5]

**Abnehmen:**
Acai-Beere, Ananas, Grapefruit, Kiwi, Kokosnuss, Orange, Palmöl, Papaya, Wassermelone, Zitrone[6]

**Selen:**
Eine Schilddrüsenunterfunktion kann nicht nur durch einen Jod-, sondern auch durch einen Selenmangel verursacht werden.[7] Die Schilddrüse ist Ort der Hormonbildung und Speicherung. Die dort produzierten Schilddrüsenhormone haben einen vielfältigen Einfluss auf unser Wohlbefinden. So sind sie beispielsweise am Grundumsatz und damit an der Bereitstellung von Energie mitbeteiligt. Außerdem spielen diese Stoffe eine erhebliche Rolle bei Wachstumsvorgängen und der körperlichen Entwicklung, insbesondere der Knochen und des Gehirns. Unter einem Mangel an Schilddrüsenhormonen können sich Wachstumsstörungen, Intelligenzdefizite, eine verzögerte Sexualentwicklung und Fruchtbarkeitsstörungen einstellen. Jeder Zweite in Deutschland hat eine Schilddrüsenvergrößerung, die häufig auf einen Jodmangel zurückzuführen ist. Ohne

---

[1] Bio 2009/2
[2] Bio 2009/2
[3] Bio 2009/2
[4] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 34
[5] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 93
[6] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 320
[7] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 177

dieses Spurenelement ist die Produktion der dort gebildeten Hormone eingeschränkt – im Blut ist ein Defizit n Schilddrüsenhormonen nachweisbar. Weniger verbreitet ist das Wissen, dass ebenso Selen für die Bereitstellung der Schilddrüsenhormone notwendig ist. Auch bei einem Selenmangel kann sich eine Schilddrüsenunterfunktion mit all ihren unangenehmen Begleiterscheinungen (z.B. Wachstums- und Entwicklungsstörungen, Wassereinlagerungen, trockene, schuppige Haut, Kälteempfindlichkeit, ***Gewichtszunahme***) breitmachen.
Bei einem Jodmangel in der Schilddrüse werden vermehrt giftige Hydroperoxide gebildet, die allerdings durch die selenhaltige Gluthationsperoxidase unschädlich gemacht werden können. Somit schaukeln Jod und Selen zusammen die Gesunderhaltung der Schilddrüse. Ein Mangel des einen Elementes zieht oft ein Defizit des anderen nach sich. Wichtig ist also, dass man beide Stoffe in ausreichender Menge zuführt. Allerdings ist festzuhalten, dass auch ein Überangebot an Jod bei bestimmten Schilddrüsenerkrankungen problematisch sein kann.[8]

**Scharf gewürzte Speisen:**
Scharf gewürzte Speisen führen zu einer Erhöhung des Stoffwechsels, bei der die Kalorien schneller verbrennen. Britische Forscher stellten fest, dass sich der Stoffwechsel der Versuchspersonen im Durchschnitt um 25 Prozent beschleunigte und dass in den drei der der Mahlzeit folgenden Stunden im Durchschnitt 45 Kalorien mehr verbrannt wurden, wenn dem Essen drei Gramm scharfe Chilisauce und drei Gramm scharfer Senf (jeweils etwa drei Fünftel des Teelöffels) hinzugefügt worden waren. Eine Versuchsperson verbrannte 10 Prozent Kalorien mehr, d.h. 76 eines Frühstücks mit 766 Kalorien, nachdem die scharfen Gewürze hinzugefügt worden waren.[9]

**Papaya:**
Die Papaya ist von unschätzbarem Wert für Menschen, die abnehmen möchten. Sie enthält kaum Kalorien und beschleunigt Stoffwechsel und Verdauung.[10]

**Kokosnuss**
Natives, nicht raffiniertes Kokosöl ist aufgrund seiner mittelkettigen Fettsäuren eine vorzügliche Quelle wertvoller Fette, die schnell Energie schenken und kaum als Körperfett gespeichert werden. Kokosnüsse helfen abnehmen und das Idealgewicht zu halten, weil mittelkettige Fettsäuren den Stoffwechsel beschleunigen, indem sie die Schilddrüse aktivieren.[11]

**Salbeitee:**
Die Kräfte des Salbeis bremsen den Appetit. Daher werden Salbeiblätter oft unterstützend bei Diäten eingesetzt.[12]

**Zwiebeln:**
Wer abnehmen will, dem kommen beim Thema Zwiebeln so richtig die Tränen – Freudentränen wohlgemerkt. Denn Zwiebeln sind hervorragende Fettkiller. Verantwortlich dafür ist die Schwefelverbindung Allicin. Sie sorgt nicht nur für die Entwässerung des Körpers und fördert die Verdauung, sondern erhöht auch die Fettverbrennung.[13]

**Basilikumtee:**
Die Enzyme im Basilikumtee fördern auch den Abbau von Fettdepots im Körper. Daher eignet sich der Tee unterstützend bei Diäten.
(Einen Esslöffel getrocknete Basilikumblätter mit einer Tasse kochendem Wasser übergießen, 8 Minuten ziehen lassen. Durchseihen, mit etwas Honig süßen. 3-mal täglich eine Tasse trinken. Bei Rachenentzündung kann man auch damit spülen und gurgeln.)[14]

---

[8] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 180f.
[9] Jean Carper, Nahrung ist die beste Medizin, 96
[10] Simonsohn, Papaya, 171
[11] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 177
[12] Bankhofer, Das große Buch vom gesunden Leben, 57
[13] http://www.fitforfun.de/abnehmen/diaeten/fett-weg-special/tip-des-tages-fett-weg-mit-zwiebeln_aid_9824.html
[14] Bankhofer, Das große Buch vom gesunden Leben, 223

**Mittelkettige Triglyceride:**
***Mittelkettige Triglyceride MCT) gelten als schnell verfügbare Energiequelle*** für die Zelle und deren Mitochondrien. Sie haben im Durchschnitt einen Brennwert von 8,25 kcal/g. Der weitaus größte Teil der mittelkettigen Fettsäuren wird in der Leber oxidiert. Fettsäuren gehören zu den Molekülen. die sehr reaktionsträge sind. Bevor sie Reaktionen eingehen können, müssen sie mittels Coenzym A aktiviert werden. Nahrungsfette (Triglyceride) setzen sich aus Glycerin und unterschiedlichen Fettsäuren zusammen. Letztere können kurz-, mittel- oder langkettig sein. Die Art der Fettsäure bestimmt die Eigenschaft der Fette und die Bedeutung für die menschliche Ernährung. Übliche Nahrungsfette wie beispielsweise Butter, Margarine, Pflanzenfette und –öle enthalten Triglycerine mit langkettigen Fettsäuren, sog. LCT-Fette (langkettige Troglyceride) Der ***Prozess der Verdauung dieser Fette ist kompliziert und störanfällig, wenn eine Neigung zu Verdauungsstörungen (z.B. bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen) besteht oder Erkrankungen der Verdauungsorgane (z.B. Bauchspeicheldrüsenunterfunktion) vorhanden sind.*** Einen wesentlich geringeren Verdauungsaufwand benötigen daher Fette, die aus ***mittelkettigen Fettsäuren*** bestehen. MCT-Fette können im Darm schnell und leicht ohne Aufspaltung von Gallensäuren und Enzyme (Lipasen) in die Schleimhautzellen des Dünndarms gelangen und direkt in das Blut abgegeben werden.
Nahrungsfette können eine mögliche Ursache für Blähungen, Neigung zu Durchfällen, Oberbauchbeschwerden oder fettglänzende Stühle sein. Eine Reihe von Erkrankungen, die die Maldigestion (Mangelverdauung) und Malabsorption (Mangelaufnahme) betreffen, erfordern den Einsatz spezieller diätischer Speisefette, sog. MCT-Fette (mittelkettige Triglyzeride). Maldigestion bedeutet eine schlechte Verdauung der Nahrung, Malabsorption eine schlechte Aufnahme von Nahrungsbestandteilen durch die Schleimhautzellen des Dünndarms. Für Menschen mit Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse, Gallensteinen, Mukoviszidose, chronische Darmentzündungen, Zöliakie / einheimischer Spue, Durchfallerkranklungen auf Grund zu geringer Bildung von Gallensäure, Zustand nach operativer Magen(teil)entfernung, Kurzdarmsyndrom oder AIDS kann es sinnvoll sein, ***MCT-Fette zu verwenden. Kokosöl enthält mittellange Fettsäureketten, die in erster Linie Energie liefern und kaum als Fett gespeichert werden.*** Sie sind leicht verdaulich..[15]

**Kokosnussöl:**
Über die ***Anregung der Schilddrüse und damit des Stoffwechsels durch Kokosfett freuen sich sicherlich viele ältere Frauen, die an einer Unterfunktion der Schilddrüse leiden und deshalb unter anderem Gewichtsprobleme haben***.[16]

**Herzfehler durch fettleibige Mütter:**
***Fettleibigkeit schwangerer Frauen erhöht das Risiko von Herzfehlern bei ihren Kindern.*** Im Durschnitt steigt das Risiko um 15 Prozent, schreiben Forscher um James MIlls von den Nationalen Gesundheitsinstituten der USA im „American Journal of Clinicval Nutrition“. Dazu wurden die Daten von 7392 Neugeborenen mit Herzfehlern und von 56.000 gesunden Neugeborenen ausgewertet. Je stärker das Übergewicht der werdenden Mütter, desto größer das Risiko für die Babys. Bei Frauen mit mäßiger Fettleibigkeit liegt es bei etwa zehn Prozent, bei Frauen mit extremer Fettleibigkeit steigt es auf über 30 Prozent. Angeborene Herzfehler treten bei rund acht von eintausend Neugeborenen auf.[17]

**Saft- und Gemüsebrühen:**
Eine Studie der Universität Jena zeigte, dass Heilfasten arthrosebedingte Beschwerden signifikant lindern kann. An Arthrose erkrankte Patienten fasteten unter ärztlicher Aufsicht 15 Tage lang. ***Es gab nur frische Säfte und Gemüsebrühe***. Effekt: Die Schmerzen ließen deutlich nach, die Beweglichkeit nahm zu. Die positiven Auswirkungen hielten länger als drei Monate an. Fleischverzicht und ***Gewichtsabnahme*** sind vermutlich die Ursachen dafür, so die Forscher.[18]

**Schlafen:**

---

[15] Meyer, Ralf, Chronisch krank, 168f.
[16] Simonsohn, Barbara, Heilkraft aus den Tropen, 175
[17] Die Welt: „Herzfehler durch fette Mütter“, S. 27, 2010
[18] Bunte, 32/2007, S. 81

Ausgiebig zu schlafen ist nicht nur gesund, es schon auch die kostbare Lebensenergie, stärkt die Abwehrkräfte und hält zudem länger jung. Während wir schlafen, schaltet der Organismus auf Sparflamme. Die Verdauung ruht, die Muskeln erschlaffen, die Körpertemperatur sinkt ab, die Atmung wird tiefer und langsamer als während des Tages.
Bei Tieren lässt sich die lebensverlängernde Wirkung des Schlafs gut demonstrieren. Tiere, die einen großen Teil des Tages dösend und schlafend verbringen, haben in der Regel eine höhere Lebenserwartung. Wie schädlich chronischer Schlafmangel sein kann, zeigt eine in der Fachwelt vielbeachtete Arbeit des Forscherteams um Eve van Cauter von der Universität Chicago, die 1999 in der renommierten Fachzeitschrift „The Lancet" (Bd. 354) veröffentlicht wurde: Eine Gruppe gesunder, junger Männer wurde in einem Schlaflabor beobachtet. Jede Nacht durften sie nur vier Stunden schlafen. Schon nach einer Woche brachte der Schlafentzug die Hormonregulation und den Stoffwechsel durcheinander. V.a. das Hormon Insulin, welches normalerweise von der Bauchspeicheldrüse ausgeschüttet wird und vor der Zuckerkrankheit bewahrt, konnte den Blutzuckerspiegel nicht mehr richtig regulieren. Innerhalb einer Woche hatte der Schlafentzug die Männer in einen Zustand gebracht, der sonst nur bei alten Menschen oder in einem frühen Stadium der Zuckerkrankheit auftritt. Aufgrund der Studiendaten vermutet Cauter, ***dass durch chronischen Schlafmangel Alterskrankheiten wie Zuckerkrankheit, Übergewicht,*** hoher Blutdruck und Gedächtnisstörungen ***hervorgerufen oder verschlimmert werden.*** Auch schlechte Laune, Konzentrationsstörungen und schlimmstenfalls Depressionen können Folgen des Schlafmangels sein. ***Für Ratten ist chronischer Schlafmangel sogar tödlich,*** denn schon nach kurzer Zeit führen die fehlenden Ruhephasen zu einem Zusammenbruch ihres Immunsystems.[19]

**Sonne -> Serotonin -> Süßigkeitshunger nimmt ab:**
In der Sonne steigt der Serotoninspiegel an. Dieser Botenstoff sorgt für Ausgeglichenheit und Wohlgefühl. Stress-Symptome verschwinden. Zude***m nimmt unter dem Einfluss des Serotonins der Heißhunger auf Süßigkeiten ab – das Einsparen der Kalorien fällt deshalb im Sommer leichter.***[20]

**Q 10: Höhere Fettverbrennung und Hilfe beim Abnehmen:**
Das Coenzym Q10 trägt auch dazu bei, die Effektivität sportlicher Übungen zu erhöhen, da es die Sauerstoffverwertung und den Fettstoffwechsel verbessert. ***Zugleich erhöht Q10 den Wirkungsgrad, zu dem die Ausgangsstoffe in ATP umgewandelt werden, und regt den Abbau von Fett aus dem Fettgewebe an***. In Kombination mit Aerobic-Übungen erhöht Q10 den Fettabbau deutlich, verglichen mit Übungen allein.[21]

**Topinambur macht fast kalorienfrei satt:**
Topinambur (Helianthus tuberosus) ist ein alte Kulturpflanze der Indianer, die zunehmend auch in Europa Beachtung und Anerkennung findet. Ihre Knollen enthalten einen hohen Anteil an unverdaulichen Polyfructosanen, darunter auch den Ballaststoff Inulin (Kompositenstärke). Inulin ist eine nahezu unverdauliche Stärke, die aus Fructose-Molekülen besteht, Wasser bindet, aufquillt und fast kalorienfrei satt macht. Dadurch wird der Heißhunger, der sonst bei nur geringer Nahrungsaufnahme auftritt, gestoppt und das Sättigungsgefühl hält längere Zeit an. Topinambur ist somit ein ballastoffreiches Naturprodukt, das sich gut zur Unterstützung einer kalorienreduzierten Schlankheitsdiät eignet. Die im Topinambur enthaltenen löslichen Ballaststoffe können auch eine cholesterinbewusste Ernährung sinnvoll unterstützen. Inulin stärkt als praebiotischer Ballaststoff zusätzlich die gesunde Darmflora, indem es das Wachstum der wichtigen Bifidus-Bakterien fördert. Topinambur Pulver wird aus dem getrockneten Sirup gereinigter Topinamburknollen gewonnen und an Haferkleie gebunden. ***Es besitzt einen angenehm süß fruchtigen Geschmack, macht satt und vereinfacht die Gewichtskontrolle.***[22]

**Vitamin C:**
***Vitamin C wird beim Fettabbau dringend benötigt. Je mehr Vitamin C im Blut vorhanden ist, umso besser klappt es mit der Fettverbrennung***.[23]

---

[19] Axt, Peter: Vom Glück der Faulheit, 2007, 141ff.
[20] Axt, Peter: Vom Glück der Faulheit, 2007, S. 165
[21] John Phillip auf der Internet-Seite des Kopp Verlags, 11.11.2010
[22] „Topinambur-Macht fast kalorienfrei satt" in: EnergiaVital Katalog 2007
[23] Döll: Arthrose, 2007, 105

**Achtung: schnell verwertbare Kohlenhydrate:**
Die schnell verwertbaren Kohlenhydrate ausgemahlener Nudeln regen die Bauchspeicheldrüse zur Bildung von Insulin an – und dieses schafft nicht nur Traubenzucker in die Zellen, sondern auch Fett. Übergewichtige Menschen haben oft zu viel vom dick machenden Insulin im Blut. ***Komplexe Kohlenhydrate, wie sie in Vollwertprodukten enthalten sind, weisen das Insulin in seine Schranken*** und geben den schlank machenden Hormon (z.B. Noradrenalin) eine Chance.[24]

**Magnesium:**
Vollwertkost liefert den ***Fettburner Magnesium. Dieser Mineralstoff regt nämlich den Fettschmelzungsprozess an und wird bei vielen Stoffwechselvorgängen gebraucht. Übergewichtige leiden häufig unter Magnesiummangel*** – in diesem Fall „klebt“ das Fett an den Hüften und wird nicht abgebaut.[25]

**Brennnessel – Press-Saft aus frischem Brennnesselkraut:**
Zur Unterstützung der Ausscheidung bei Schlankheitskuren nach Ernährungsfehlern.[26]

**Heidelbeeren gegen Übergewicht:**
Bei Forschungen über die Inhaltsstoffe von Heidelbeeren entdeckten amerikanische Forscher, dass die Früchte sekundäre Pflanzenstoffe (Polyphenole) enthalten. Diese haben vor allem eine antioxidative Wirkung und stärken das Immunsystem. Bei ihren Forschungen stellte die Medizinerin Shiwani Mogle von der Texas Women´s University im Tierversuch fest, dass diese Polyphenole die Bildung von neuen Fettzellen reduzierten. Gleichzeitig erhöhte sich die Lipolyse, bei der vorhandene Fettzellen abgebaut werden***. Der Fettanteil von Gewebe, das die höchste Dosis Heidelbeerextrakt bekommen hatte, war um 73 Prozent niedriger als der von unbehandeltem Kontrollgewebe.*** Das - so die Forscherin - macht große Hoffnung, die Bildung von Fettgewebe im Körper zu unterdrücken.
Bisher weiß die Forschung, dass die Menge an Fettzellen, die ein Mensch besitzt, bereits in der Kindheit und der Jugend festgelegt wird. Die genetischen Vorbestimmungen und die Ernährung spielen dabei die größte Rolle. Auch wenn Sie eine Diät machen, die Zahl dieser winzigen Fettspeicher im Körper bleibt gleich - sie sind nur nicht mehr so gut gefüllt. Weil diese Zellen das Fett speichern, nehmen ehemals dicke Menschen nach einer Diät schneller wieder zu, als schlanke. Das ist das Problem der allermeisten Diäten und führt zum gefürchteten Jo-Jo-Effekt: Dick sein - abnehmen - wieder zunehmen - wieder abnehmen usw..
***Diesen Teufelskreis des Zunehmens kann man wohl durch eine gesteigerte Zuführung von Heidelbeeren und deren Wirkstoffen durchbrechen***. Das bedeutet große Hoffnung vor allem für junge Menschen, die einen Hang zum Übergewicht haben. Aber die Wissenschaftler haben noch eine größere Hoffnung:
Unsere Fettzellen bauen sich während unseres gesamten Lebens auf und werden durch neue ersetzt - so dass ihre Zahl nicht absinkt, ihre Gesamtzahl bleibt konstant. ***Wenn sich nun dieses Verhältnis Abbau : Neubildung durch die Pholyphenole der Heidelbeere zugunsten des Abbaus verschieben weil die Neubildung gebremst wird - dann könnte sich auch die Zahl der Fettzellen bei erwachsenen Menschen verringern:*** Abnehmen würde stattfinden und es wäre leichter.[27]

**Hilfe durch Vitamin-A:**
Vitamin A-Mangel: Fehlende Regulierung der Schilddrüse und anderer Drüsen mit Folge der Überfunktion oder Unterfunktion der Schilddrüse und anderer Drüsen, somit bei Unterfunktion der Schilddrüse ***drüsenbedingte Fettsucht möglich***.[28]

**Vitamin-E-Mangel:**

---

[24] Döll: Arthrose, 2007, 106
[25] Döll: Arthrose, 2007, 106
[26] Beipackzettel Schönenberger naturreiner Pflanzensaft „Bärlauch“
[27] http://www.bankhofer-gesundheitstipps.de
[28] Quelle: http://www.geschichteinchronologie.ch/med/DrVogel/10_allgemeine-krankheiten.htm
Wahrscheinlich aus: Alfred Vogel: Der kleine Doktor. Hilfreiche Ratschläge für die Gesundheit. Verlag A. Vogel, Postfach, CH-9053 Teufen AR, 66.Auflage 1991
(-> der Artikel, den Palomio daraus zusammengestellt hat, dürfte lauten: (und findet sich auf der oben angegebenen Internetseite): Dr. Vogel: Naturheilkunde mit Gemüse, Früchten, Blumen, Ölen und Milch; 10. Krankheitsbehandlungen: Allgemeine Krankheiten von Michael Palomino).

mangelnde Organtätigkeit, Folgen sind Fettleibigkeit oder Magerkeit[29]

**Zwiebeln und Knoblauch:**
Zwiebeln und Knoblauch werden u.a. zur Vorbeugung und / oder Behandlungen von Erkrankungen der Herzkranzgefäße, Übergewicht, einem hohen Cholesterinspiegel und Bluthochdruck eingesetzt. Dies liegt z.T. an den enthaltenen scharfen und flüchtigen Schwefelverbindungen, den sog. Thiosulfinaten. Die rohen Knollen sind hervorragend für das Herz, können ihr Arsenal aber auch im gekochten Zustand um diese herzschützenden Verbindungen erweitern. Falls es Ihnen auf die Quercetin-Glycoside der Zwiebeln ankommt (die äußere Schale ist der vermutlich beste Quercetin-Lieferant überhaupt), lässt sich ihre Absorption mit Öl (Sojaöl u.v.a. Lecithin) verbessern – ein weiterer Grund, das Olivenöldressing für den Salat mit Knoblauch und Zwiebeln zu verfeinern)[30]

**Zimt:**
Um die Fettkiller-Wirkung zu erreichen, müssen Sie täglich mindestens 1 Gramm Zimt essen, das ist ein halber Teelöffel voll. Einfach abnehmen beim Essen – kann das funktionieren? Mit Zimt auf jeden Fall. Das Gewürz enthält nämlich sekundäre Pflanzenstoffe, die in der Lage sind, den Blutzuckerspiegel zu senken – dadurch steigt die Fettverbrennung. In einer US-amerikanischen Studie, konnten die Wissenschaftler eindrucksvoll nachweisen, dass bei einer Einnahme von 1 Gramm Zimt pro Tag der Blutzuckerspiegel um rund 30 Prozent sank. Inzwischen ist die Wirkung von Zimt durch verschiedene nationale Untersuchungen eindeutig bewiesen. Zimt ist gut für Typ-2-Diabetiker, die in der Regel übergewichtig sind, und hilft auch beim Abnehmen, da eine verbesserte Insulinwirkung und eine geringere Insulinresistenz wichtige Voraussetzungen für eine optimale Fettreduktion sind. Zimt scheint die Insulinwirkung an den Zellen zu verbessern und so die Blutzuckerregulation zu optimieren. Außerdem senkt Zimt die Blutfettwerte deutlich.[31]

**Zwiebeln:**
Wer abnehmen will, dem kommen beim Thema Zwiebeln so richtig die Tränen – Freudentränen wohlgemerkt. Denn Zwiebeln sind hervorragende Fettkiller. Verantwortlich dafür ist die Schwefelverbindung Allicin. Sie sorgt nicht nur für die Entwässerung des Körpers und fördert die Verdauung, sondern erhöht auch die Fettverbrennung.[32]

**Kurkuma:**
Frühere Forschungen haben ähnliche Befunde ergeben, einschließlich denen, dass Curcumin die Bildung von Fettgewebe reduziert. Die Forscher stellten fest:
"Unsere Ergebnisse zeigen deutlich, dass Curcumin auf zellulärer Ebene und im ganzen Organismus einen bemerkenswerten gesundheitlichen Nutzen für die Prävention von Übergewicht und den damit verbundenen metabolischen Störungen zeigt."[33]

**Zimt:**
Zimt macht schlank, weil es die Produktion des Bauchspeicheldrüsenhormons Insulin hemmt. Bei übermäßiger Ausschüttung, z. B. durch kohlenhydratreiche Ernährung, wirkt Insulin nämlich wie ein Fettspeicher, es kann sogar den Fettaufbau begünstigen. Bleibt der Insulinwert dagegen konstant, wirkt er fiesen Heißhungerattacken entgegen. Als Tagesdosis genügt schon ein Teelöffel Zimt, z. B. zum Verfeinern von Desserts oder Milchgetränken.[34]

**Ingwer**

---

[29] Quelle: http://www.geschichteinchronologie.ch/med/DrVogel/10_allgemeine-krankheiten.htm
Wahrscheinlich aus: Alfred Vogel: Der kleine Doktor. Hilfreiche Ratschläge für die Gesundheit. Verlag A. Vogel, Postfach, CH-9053 Teufen AR, 66.Auflage 1991
(-> der Artikel, den Palomio daraus zusammengestellt hat, dürfte lauten: (und findet sich auf der oben angegebenen Internetseite): Dr. Vogel: Naturheilkunde mit Gemüse, Früchten, Blumen, Ölen und Milch; 10. Krankheitsbehandlungen: Allgemeine Krankheiten von Michael Palomino).
[30] Duke, James: Heilende Nahrungsmittel, 3. Auflage, München, 2010, S. 287
[31] http://www.fitforfun.de/abnehmen/diaeten/fett-weg-special/fett-weg-fett-weg-mit-zimt_aid_9805.html
[32] http://www.fitforfun.de/abnehmen/diaeten/fett-weg-special/tip-des-tages-fett-weg-mit-zwiebeln_aid_9824.html
[33] http://www.biomedizin-blog.de/de/kurkuma-hilft-beim-abnehmen-wp207.html
[3434] http://www.lisa-freundeskreis.de/magazin/rezepte/10-natuerliche-fettkiller

Die Ingwerwurzel ist ein echter Dauerbrenner. Beim Kauen wird Capsaicin freigesetzt. Dieser Stoff löst einen Schärfereiz im Mund aus, Hitze breitet sich im Körper aus, die Durchblutung steigt an. Manchmal fängt man sogar leicht an zu schwitzen. Durch diesen Effekt wird mehr Energie verbraucht und die Pfunde purzeln schneller. Tolles Extra: Gerade im Winter hilft die durchblutungsfördernde Wirkung der Knolle auch bei kalten Füßen! Übrigens: Auch Chili enthält Capsaicin und regt die Fettverbrennung an.[35]

**Löwenzahn & Endivien:**
Grün ist gesund. Das gilt zumindest für Löwenzahn und Endivien. ***Denn beide Pflanzen enthalten Bitterstoffe, die für ein rasches Sättigungsgefühl sorgen.*** Das entspricht ganz der alten Weisheit: „Was bitter im Mund, ist dem Magen gesund." Denn Bitterstoffe regen die Basenbildung an, was einer Übersäuerung des Körpers entgegenwirkt. Die kann heftige Magenschmerzen und Sodbrennen auslösen. Zudem regen Bitterstoffe die Verdauung an. Der Körper wird entgiftet, entschlackt und Darmproblemen wird vorgebeugt. Und natürlich haben Löwenzahn & Co nur ganz wenig Kalorien.[36]

**Vitamin C aus der Zitrone:**
Bis zu 100 Milligramm -Vitamin C stecken in einer Zitrone. Gemeinsam mit dem Vitamin B6 und Niacin produziert es einen vitaminähnlichen Stoff, das L-Carnitin. Das spielt eine wichtige Rolle im Energiestoffwechsel unserer Zellen. L-Carnitin transportiert Fettsäuren in die Körperzellen. ***Dort werden sie in Energie umgewandelt – Fett wird also verbrannt***. Toller Nebeneffekt der Zitrone: Ihre ätherischen Öle entgiften die Leber.[37]

**Gurke** :
Mit einem Wasseranteil von 97 Prozent belegt sie Platz 1 auf der Volumetrics-Liste – zählt also zu den ***Lebensmitteln, die mit hohem Wassergehalt bei gleichzeitig minimaler Kalorienzahl den Magen zum Nulltarif füllen und das Hungergefühl mindern.*** Gurken dürfen Sie also ganz verschwenderisch einsetzen. Gute Wahl: Biogemüse, das nicht geschält werden muss. Schließlich sitzt ein Großteil der wertvollen Mineralstoffe wie Calcium und Zink (für Knochen und Abwehr) direkt unter der Schale.[38]

**Sauerkraut:**
Das frische Kraut sorgt für ein gutes Bauchgefühl: Denn die enthaltene Milchsäure schafft ein günstiges Milieu für eine funktionierende Darmflora. Um die große Menge an Ballaststoffen zu verarbeiten, muss der Stoffwechsel ordentlich zubuttern und ***verbraucht dabei viele Kalorien.*** Tipp: Lecker und sehr fettarm – Sauerkraut mit Äpfeln in Weißwein andünsten.[39]

**Ananas:**
Die Tropenfrucht besticht durch einen Topgehalt an Bromelain, ein Enzym, das die Verdauung anregt und zugleich sanft entwässernd wirkt. Außerdem bremst es das Gewebehormon Bradykinin, sodass kleinste Blutgefäße undurchlässiger werden und insgesamt weniger Wasser ins umliegende Gewebe austritt.[40]

**Sesam:**
Die nussig schmeckenden Samen enthalten sechsmal so viel Calcium wie Milch. Dieses Mineral hat sich in der jüngsten Vergangenheit als Fatburner einen Namen gemacht, weil es effektiver als andere Nährstoffe auch die allerletzten Fettdepots aufspürt und zum Schmelzen bringt. Ebenso beachtlich ist der hohe Gehalt an Eiweiß, Magnesium, Kalium und Eisen, wodurch Sesam hilft, den Stoffwechsel zu entlasten.
Tipp: Am besten kann der Körper die Mineralstoffe aus den Samen zusammen mit Vitamin C aufnehmen – deshalb Sesam immer mit frischem Gemüse (Spinat, Grünkohl, Fenchel, Paprika) kombinieren.[41]

---

[35] http://www.lisa-freundeskreis.de/magazin/rezepte/10-natuerliche-fettkiller
[36] http://www.lisa-freundeskreis.de/magazin/rezepte/10-natuerliche-fettkiller
[37] http://www.lisa-freundeskreis.de/magazin/rezepte/10-natuerliche-fettkiller
[38] http://www.shape.de/diaet-und-ernaehrung/lebensmittel/a-24073/die-30-besten-schlankfoods.html
[39] http://www.shape.de/diaet-und-ernaehrung/lebensmittel/a-24073/die-30-besten-schlankfoods.html
[40] http://www.shape.de/diaet-und-ernaehrung/lebensmittel/a-24073/die-30-besten-schlankfoods.html
[41] http://www.shape.de/diaet-und-ernaehrung/lebensmittel/a-24073-2/die-30-besten-schlankfoods.html

**Getrocknete Aprikosen:**
Probleme mit Cellulite? Dann sollten Sie bei Trocken-Aprikosen zugreifen: Der Pflanzenfarbstoff Betacarotin und Vitamin E straffen die Haut und festigen das Bindegewebe.
Die enthaltenen Ballaststoffe sorgen zusätzlich für eine gute Verdauung und ***kurbeln die Stoffwechselaktivität der Fettzellen an.*** Bevorzugen Sie für den optimalen Effekt ungeschwefelte Aprikosen.[42]

**Kaffee:**
***Nach dem Essen getrunken macht er wach, aber auch schlank. Der Grund: Sein Koffein regt für drei Stunden neben dem Kreislauf ebenso den Energieverbrauch an. Das bedeutet, die aufgenommenen Kalorien werden effektiver verbrannt.*** Ideale Dosis: Ein bis zwei doppelte Espressi pro Tag.
Tipp: Verkneifen Sie sich den Zucker, sparen Sie jährlich rund 24.000 Kalorien und nehmen dadurch etwa drei Kilo ab.[43]

**Kidneybohnen**:
Die nierenförmigen Hülsenfrüchte liefern den höchsten Eiweißgehalt unter den pflanzlichen Lebensmitteln (20 bis 34 Prozent), was sie zu einer nahrhaften Fleischalternative für Vegetarier macht.
Eine ordentliche Portion Ballaststoffe (6,2 Gramm pro 100 Gramm) fördert zudem eine geregelte Verdauung, ***hält den Bauch flach*** und dirigiert den Stoffwechsel in Richtung schlank. Das Spurenelement Eisen stärkt die Lunge und sorgt dafür, dass Sie beim Sport länger durchhalten und nicht so schnell aus der Puste geraten.[44]

**Papaya:**
Die extrem kalorienarme Frucht (13 kcal pro 100 Gramm) verfügt über magische Kräfte. Abgesehen von jeder Menge Vitamin C und Betacarotin enthält sie das Enzym Papain. Es spaltet aufgenommenes Nahrungseiweiß in Aminosäuren auf und aktiviert so den Muskelaufbau, fördert die Fitness und Regeneration.
Tipp: Das Fruchtfleisch von einer halben Papaya mit dem Saft von einer Orange und einer halben Zitrone pürieren. 1 EL Eiweißpulver untermixen und genießen. Wenn Sie den Proteinshake täglich trinken, sind Sie allein dadurch bis zum Monatsende zwei Kilo leichter. Vor allem, wenn Sie ab und zu eine Mahlzeit durch den Drink ersetzen.[45]

**Kiwi:**
Aus Neuseeland, Italien oder Chile kommt die pelzige Exotin zu uns. Sie enthält mehr Vitamin C als sämtliche Zitrusfrüchte. Dieses Antioxidans hilft, Fett mobilisierende Hormone herzustellen, und ist unentbehrlich, um den Körper in Topform zu bringen. Der Tagesbedarf steckt in zwei Kiwis.[46]

**Wassermelone**
Die Riesenkugel hat viele Vorzüge. Angefangen ***bei ihrem geringen Kaloriengehalt*** (40 kcal/100 Gramm) bis hin zum hohen Wasseranteil von etwa 90 Prozent, der sie zu einem perfekten Durstlöscher nach dem Sport macht. Zudem steckt die Aminosäure Citrullin in der Fruchtbombe. Sie hält den Insulinspiegel in Balance und sorgt so dafür, dass insgesamt weniger Fett eingelagert wird. Hinzu kommt ein extrem hoher Gehalt an Betacarotin. Mit fünf Milligramm pro 100 Gramm ist die Melone Spitzenreiterin unter den Früchten und dank dieser Extraportion des Pflanzenfarbstoffs ein Garant für schöne, straffe Haut.[47]

**Chili:**
Der darin enthaltene Scharfmacher ***Capsaicin beschleunigt den Stoffwechsel zusätzlich und blockiert die Einlagerung von Fett in den Zellen***.

**Galgantwurzel:**

---

[42] http://www.shape.de/diaet-und-ernaehrung/lebensmittel/a-24073-2/die-30-besten-schlankfoods.html
[4343] http://www.shape.de/diaet-und-ernaehrung/lebensmittel/a-24073-2/die-30-besten-schlankfoods.html
[44] http://www.shape.de/diaet-und-ernaehrung/lebensmittel/a-24073-2/die-30-besten-schlankfoods.html
[45] http://www.shape.de/diaet-und-ernaehrung/lebensmittel/a-24073-2/die-30-besten-schlankfoods.html
[46]http://www.shape.de/diaet-und-ernaehrung/lebensmittel/a-24073-2/die-30-besten-schlankfoods.html
[47] http://www.shape.de/diaet-und-ernaehrung/lebensmittel/a-24073-2/die-30-besten-schlankfoods.html

Die Verwandte des Ingwers enthält wertvolle ätherische Öle wie Gingerole und Galangol, die den ***Stoffwechsel anheizen und so den Kalorienverbrauch pushen.***
Vorsicht: Das im Handel erhältliche Pulver hat seine gesundheitsfördernde Wirkung meist schon verloren. Um in den Genuss der wertvollen Inhaltsstoffe zu kommen, immer die frische Wurzel verarbeiten. Zum Beispiel für Tee ein Stück (ein bis zwei Zentimeter) schälen und mit heißem Wasser aufgießen.

**Rote Teller / Tischdecken:**
Hätten Sie auch gern ein paar Pfund weniger auf der Hüfte? Vielleicht sollten Sie sich neues Geschirr kaufen! Eine Forschergruppe von der Uni Basel hat nämlich Folgendes herausgefunden: ***Von roten Tellern isst man weniger als zum Beispiel von weißen oder blauen Tellern.*** Die Wissenschaftler um den Psychologen Oliver Genschow haben ihren Versuchspersonen Salzbrezeln aufgetischt: Diejenigen, die die Snacks auf roten Tellern serviert bekamen, haben sehr viel weniger davon gegessen als die anderen. Oliver Genschow ist sicher: Da gibt es einen Zusammenhang. Von rotem Geschirr isst man also weniger als von Geschirr in anderen Farben. Das Ganze, so vermuten die Forscher, ist ein unbewusster Effekt - mag daran liegen, dass in unserer Wahrnehmung rot als Warnung "gelernt" ist: Vor roten Ampeln müssen wir anhalten, wenn wir im Straßenverkehr unterwegs sind, Warnschilder sind rot - Rot steht als Signalfarbe für Gefahr. In diesem Fall: Stopp, nicht so viel essen! Das Ganze funktioniert auch bei Getränken: Die Versuchspersonen, die Limo aus roten Bechern serviert bekamen, tranken weniger, als die, denen die süßen Getränke in blauen und weißen Bechern vorgesetzt wurden. Wer kein rotes Geschirr zuhause hat - oder wer mittags vom weißen Kantinengeschirr isst oder gern in Restaurants geht: Oliver Genschow ist sich ziemlich sicher, dass auch eine rote Tischdecke den gleichen Effekt hat - oder dass es einen Effekt hat, wenn unser Gegenüber am Esstisch einen roten Pullover trägt.
Der Effekt hat sich sogar bei Rhesus-Affen nachweisen lassen: Äffchen, die die Gelegenheit bekamen, einem Wärter Futter zu klauen, klauten am wenigsten bei dem Wärter, der ein rotes T-Shirt trug![48]

**Die Heidelbeere bekämpft Fettzellen:**
Laut einer aktuellen US-Studie können die Inhaltsstoffe von Heidelbeeren sogar Fett abbauen. ***Bei Versuchen an Mäusegewebe hatten sich nach der Zugabe entsprechender Pflanzenstoffe bis zu 73 Prozent der Fettzellen aufgelöst. Experten vermuten, dass ein ähnlicher Effekt auch beim Menschen möglich ist und Heidelbeeren die Bildung von Fettzellen verhindern könnten***.[49]

**Falsche Darmflora = Übergewicht?**
Auch im Bereich des Übergewichts (Übergewicht durch Darmbakterien) scheint die Darmflora eine bedeutende Rolle zu spielen. Aus Arbeiten mit Mäusen ist bekannt, dass bei übergewichtigen Mäusen das Hormon Leptin fehlt.
Dieses Hormon wird von Fettzellen produziert und dämpft u.a. das Hungergefühl. Die übergewichtigen Mäuse fielen nicht nur durch das Fehlen von Leptin auf, sondern auch durch die besondere Zusammensetzung der Darmflora im Vergleich zu normal gewichtigen Mäusen. Es hatte sich eine Veränderung im Verhältnis von Bacteroides und Firmicutes zu Gunsten der Firmicutes ergeben. Gleiches wurde auch bei normal gewichtigen und übergewichtigen Menschen bestätigt.
Es lässt sich grob umreißen, dass das Verhältnis dieser beiden Gattungen Aussagen machen kann über die allgemeinen Gewichtsbedingungen eines Betroffenen. Ein Gewichtsverlust führt dabei auch zu einer Verschiebung des Verhältnisses zurück zu Gunsten von Bacteroides.
***Der gegenseitige Einfluss von der Zusammensetzung der Darmflora auf der einen Seite und den Gewichtsbedingungen auf der anderen Seite wird bedingt durch den Unterschied im energieabsorbierenden Potential der unterschiedlichen Verhältnisse von Bacteroides und Firmicutes.*** Dies gilt anscheinend auch für Fettsäuren und Polysaccharide aus Nahrungsmitteln. Eine Arbeit mit Mäusen zeigte, dass eine Verpflanzung der Darmflora von übergewichtigen Mäusen in den Darm von steril gehaltenen Mäusen zu einer Gewichtszunahme bei letzteren führte, obwohl diese weniger Nahrung aufnahmen.[50]

**Naringenin wirkt wie eine Fastenkur:**

---

[48] http://www.hr-online.de/website/rubriken/ratgeber/index.jsp?rubrik=55369&key=standard_document_43747419
[49] http://www.hoerzu.de/wissen-service/gesundheit/gesunde-ernaehrung/gesundheitswunder-heidelbeere
[50] http://www.gesund-heilfasten.de/Verdauung-und-Darmflora.html

Die cholesterinsenkende Wirkung des Grapefruitstoffs und seine positive Wirkung auf Diabetessymptome hatten schon frühere Studien nahegelegt. Den israelischen Forschern ist es nun gelungen, den Wirkmechanismus nachzuweisen. Er entspreche genau dem einiger Medikamente gegen Fettstoffwechselstörungen und Diabetes. Das Zitrus-Flavonoid aktiviere in seiner verstoffwechselten Form zwei Proteine und blockiere ein drittes im Leberstoffwechsel, erklären die Wissenschaftler. ***Das führe zu einem verstärkten Abbau von Fettsäuren*** und senke letztlich den Anteil des „schlechten" LDL-Cholesterins. Naringenin regt in der Leber einen Stoffwechselprozess an, der mit einer Fastenkur vergleichbar ist: „Die Leber bereitet normalerweise Fettsäuren für die langfristige Lagerung auf. Durch Naringenin baut sie diese Fettsäuren aber ab, wie während einer strengen Diät", sagt Yaakov Nahmias.[51]

**Grapefruit**

Alle 85 Teilnehmer einer Studie über das Abnehmen mit der Grapefruit bekamen zwei Wochen lang Diätkost, bei der ihre Kalorienzufuhr um etwa 12,5 Prozent reduziert wurde. Im Schnitt betrug der Gewichtsverlust danach rund ein Kilogramm. Danach wurden die Probanden in drei Gruppen aufgeteilt. Alle sollten vor jeder Hauptmahlzeit etwas zu sich nehmen. Die Mitglieder der ersten Gruppe bekamen morgens, mittags und abends vor dem Essen eine halbe Grapefruit, die der zweiten ein halbes Glas Grapefruitsaft und die der dritten ein halbes Glas Wasser. Erfolgreich waren sie alle: Nach zwölf Wochen lag der durchschnittliche Gewichtsverlust bei 6 kg. Die Probanden, die eine halbe Grapefruit aßen oder den Saft tranken, konnten mehr Übergewicht abbauen als die Probanden, die nur Wasser zu sich nahmen. Ein weiterer großer Vorteil aber des Abnehmens mit der Frucht war eine Verbesserung des HDL-Cholesterinwerts, was vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützt. Die Ärzte vermuten, dass dies an der erhöhten Flavonoid- und Vitamin-C-Aufnahme lag. Doch die Studie förderte noch etwas Überraschendes zutage: ***Einzig die Probanden aus der Gruppe, die den Saft zu trinken bekam, gaben an, dass sie weniger Appetit hätten als zuvor. Wer also ohne zu hungern abnehmen und seinen Kalorienverbrauch langfristig reduzieren möchte, ist mit einem halben Glas Grapefruitsaft vor jeder Hauptmahlzeit gut beraten.***

**Grapefruit:**

Dass Grapefruit einen positiven Effekt auf Zucker- und Fettstoffwechsel hat, ist kein Geheimnis. Einem Team amerikanischer und israelischer Forscher gelang es nun, einen Teil des Mechanismus auszumachen, der dieser Wirkung zugrunde liegt. Naringenin, ein Antioxidans und Bitterstoff, beeinflusst bestimmte Eiweiße, die in diesen Stoffwechselprozessen eine Schlüsselrolle spielen. ***Das bringt die Leber offenbar dazu, Fette anstelle von Kohlenhydraten abzubauen.*** Gleichzeitig wird die Insulinempfindlichkeit gesteigert, was einer erhöhten Insulinresistenz und damit Diabetes vom Typ II entgegenwirkt. Ein vergleichbarer Prozess wird sonst nur nach langem Fasten erreicht. Details des bitteren Geheimnisses der Grapefruit berichten die Forscher im Online-Fachblatt PLoS ONE. Die Erkenntnisse könnten helfen, neue Medikamente gegen diese Stoffwechselstörungen zu entwickeln.[52]

**„Bitterkraft" (von Hildegard von Bingen):**

Die Bitterkraft wirkt übrigens schnell und effektiv. Sie zügelt tatsächlich sogleich den Appetit, die wirksame Verbrennung tut ihr Übriges. ***Wer also ein paar Kilo abnehmen möchte, der sollte so schnell wie möglich beginnen.***[53]

***Bitterstern:***

Der Bitterstern (das sind Tropfen) wurde von der Münchner Heilpraktikerin Hannelore Fischer-Reska auf Grundlage einer alten Klosterrezeptur auf dem Hintergrund der Hildegard-Medizin entwickelt. Es ist ein alkoholischer Auszug aus 18 Kräutern und Gewürzen, erweitert mit ayurvedischen, chinesischen und indianischen Kräutern. Er enthält u.a. Löwenzahn, Mariendistel, Enzian, Schafgarbe, Zimt, Ingwer, Galgant, Majoran, Koriander, Kardamom, Lavendel, Kümmel usw. Bitterstern ist so komponiert, dass die Kräuter sich gegenseitig in ihrer Wirkung verstärken und optimieren. Die bittere Geschmacksrichtung dominiert, andere ergänzen diese.[54]

---

[51] http://www.focus.de/gesundheit/ratgeber/diabetes/news/grapefruit-pflanzenstoff-wirkt-wie-medikament_aid_545409.html
[52] http://www.news.de/gesundheit/855070604/bittere-grapefruit-versuesst-fettabbau/1/
[53] http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/eva-herman/der-winterspeck-muss-weg-mit-bitterstoffen-kein-problem.html
[54] http://www.abnehmen.com/threads/96374-bitterstoffe-hilft-nicht-nur-beim-abnehmen

**Rote-Bete-Saft:**
Eine ganz besondere Stelle nimmt der Rote Bete Saft ein: Der Eiweißbaustein Betain hingegen stärkt die Leber und fördert den ***Abbau von Fettzellen***.[55]

**Topinambur-Saft:**
Topinambur-Saft fördert den Aufbau der Darmflora und bremst den Hunger, was beim Abnehmen sehr förderlich ist.[56]
**Sonne:**
Gehen Sie täglich ins Freie; zu wenig Sonnenlicht erzeugt Heißhunger auf Süßes.[57]

**Kohlenhydrate mit hohem glykämischen Inde meiden:**
Verringern Sie den Konsum an Kohlenhydraten mit hohem glykämischen Index. Sie halten damit das Hormon Insulin unter Kontrolle.[58]

**Langsam essen, gut kauen – nur bei Hunger essen**[59]

**Möglichst unverarbeitete Lebensmittel essen**[60]
**Bewegung**[61]

**Keine Süßigkeiten einkaufen**
Wenn die Süßigkeiten nicht da sind, ist die Versuchung auch nicht da. Also: Nicht falsch einkaufen![62]

**Alkohol meiden**
Was vielen nicht bewusst ist: Alkohol ist eine Kalorien-Bombe! Ein Viertel Wein enthält ungefähr 165 Kilokalorien, ein halber Liter Lagerbier etwa 215 Kilokalorien – letzteres entspricht ungefähr dem Kaloriengehalt einer halben Tafel Schokolade oder einem Zehntel des durchschnittlichen Kalorienbedarfs einer erwachsenen Frau.[63]

**Richtig trinken**
Ein großes Glas Wasser vor der Mahlzeit füllt den Magen und kann zum Sättigungsgefühl beitragen. Allerdings kann es sein, dass der Magen dann eher wieder knurrt – zum Beispiel wenn man insgesamt bei der Mahlzeit zu wenig gegessen hat oder die aufgenommene Nahrung besonders leicht verdaulich war. „Ob dieser Trick für einen persönlich sinnvoll ist, muss also jeder selbst herausfinden.“
In jedem Fall lassen sich durch die richtige Auswahl der Getränke Kalorien sparen: Softdrinks und Säfte ***enthalten zwar nicht so viele Kalorien wie Alkohol, aber auch hier verbergen sich versteckte Dickmacher. Daher sollten Personen, die abnehmen wollen, vorwiegend zu Wasser und ungesüßtem Tee beziehungsweise Kaffee greifen. Auf zuckerhaltige Erfrischungsgetränke sollten sie am besten ganz verzichten und Säfte nur in kleinen Mengen und mit Wasser verdünnt genießen.***[64]

**Zimt:**
Zimt gegen Heißhunger
Einer der gefährlichsten Dickmacher ist unkontrollierbarer Heißhunger. Dieser lässt sich mit einem harmlosen Gewürz in den Griff bekommen: Zimt! Ein Forscher-Team von der Thames Valley University in London hat festgestellt, dass ein Pflanzenstoff aus der Zimtrinde im Körper eine ähnliche Wirkung hat wie Insulin. Er

---

[55] http://www.bankhofer-gesundheitstipps.de/gesunde-obst-gemuesesaefte.html
[56] http://www.bankhofer-gesundheitstipps.de/gesunde-obst-gemuesesaefte.html
[57] Hofmann, Inge: Schlank ab 40, S. 35
[58] Hofmann, Inge. Schlank ab 40, . 44
[59] https://www.youtube.com/watch?v=YRND0uaSru8
[60] https://www.youtube.com/watch?v=YRND0uaSru8
[61] https://www.youtube.com/watch?v=YRND0uaSru8
[62] https://www.youtube.com/watch?v=yF8WKUHSKRg&list=UUJEWBYp8N0y15zEHAcm4tCg
[63] http://www.apotheken-umschau.de/Abnehmen/Abnehmen-ohne-Diaet-10-Tipps-56746.html
[64] http://www.apotheken-umschau.de/Abnehmen/Abnehmen-ohne-Diaet-10-Tipps-56746.html

verhindert Heißhungerattacken, indem er den Blutzuckerspiegel stabilisiert. Für diesen Effekt reicht schon ein halber Teelöffel Zimt.[65]

**Kaffee für einen schnelleren Stoffwechsel:**
Gute Nachrichten: Unser geliebter Kaffee zum Frühstück ist sogar gut für die Figur! Das Koffein im Kaffee regt die Wärmeproduktion im Körper massiv an. So wird der Stoffwechsel beschleunigt und Energie aus den Fettreserven verbraucht.[66]

**Nüsse für eine bessere Fettverbrennung:**
Wer hätte das gedacht - ausgerechnet kalorienreiche Nüsse kurbeln die Fettverbrennung an, hat eine Studie der Harvard-Universität herausgefunden. Wer 50 Gramm Nüsse pro Woche isst, hat erwiesenermaßen weniger Gewichtsprobleme, denn der Körper braucht die Fettsäuren aus den Nüssen, um Fett zu verbrennen.[67]

**Hülsenfrüchte gegen häufigen Hunger:**
Hülsenfrüchte wie Erbsen, Bohnen und Linsen enthalten wenig Fett, sind dafür aber reich an Eisen, B-Vitaminen und Zink. Der Mix aus vielen Ballaststoffen, komplexen Kohlenhydraten und Eiweiß macht lange satt. Erwiesenermaßen haben Leute, die regelmäßig Hülsenfrüchte essen, seltener Übergewicht.[68]

**Rote Paprika für höheren Kalorienverbrauch;**
Rote Paprika als Kalorienkiller? Das stimmt tatsächlich: Forscher an der kanadischen Hamilton-Universität haben entdeckt, dass die Inhaltsstoffe in roter Paprika den Kalorienverbrauch ankurbeln. In dem Versuch haben die Testpersonen, die rote Paprika aßen, bei Bewegung bis zu 20 Prozent mehr Kalorien verbraucht[69]

**Pfefferminzbonbons für weniger Appetit:**
Wer über den Tag verteilt alle zwei Stunden den Duft von Pfefferminze einatmet, isst dadurch weniger - und spart bis zu 2800 Kalorien pro Woche. Das Minzaroma steigert die Empfindlichkeit unserer Geschmacks- und Geruchsnerven und wenn wir mehr schmecken, sind wir mit kleineren Portionen zufrieden. Am besten: zuckerfreie Minzbonbons lutschen![70]

**Warnung vor Aspartam:**
Aspartam verursacht Fettleibigkeit und metabolisches Syndrom.
Künstliche Süßstoffe gelten normalerweise als unbedenkliche Alternative zu Zucker, den viele Menschen bei übermäßigem Verzehr als Ursache von Gewichtszunahme und Stoffwechselstörungen wie Diabetes betrachten. Doch mehrere wissenschaftliche Studien haben ergeben, dass Chemikalien wie Aspartam möglicherweise noch schädlicher sind, weil sie eine Gewichtszunahme unabhängig von der Kalorienzufuhr fördern. Eine Studie, die schon 2013 in der Zeitschrift Appetite veröffentlicht wurde, ergab, dass Aspartam im Vergleich zu Saccharose (einer Zuckerform) eher eine Gewichtszunahme fördert. Eine ähnliche Untersuchung, die im Yale Journal of Biology and Medicine (YJBM) erschien, zeigte, dass Aspartam die natürliche Hormonproduktion im Körper verändert und sowohl den Appetit als auch den Heißhunger auf Zucker erhöht.[71]

---

[65] http://www.frauenzimmer.de/cms/diaet-gesund/abnehmen-diaet/schlankmacher-aus-dem-supermarkt-blaubeeren-co-gegen-fett-270a0-af6e-10-1266077.html
[66] http://www.frauenzimmer.de/cms/diaet-gesund/abnehmen-diaet/schlankmacher-aus-dem-supermarkt-blaubeeren-co-gegen-fett-270a0-af6e-10-1266077.html
[67] http://www.frauenzimmer.de/cms/diaet-gesund/abnehmen-diaet/schlankmacher-aus-dem-supermarkt-blaubeeren-co-gegen-fett-270a0-af6e-10-1266077.html
[68] http://www.frauenzimmer.de/cms/diaet-gesund/abnehmen-diaet/schlankmacher-aus-dem-supermarkt-blaubeeren-co-gegen-fett-270a0-af6e-10-1266077.html
[69] http://www.frauenzimmer.de/cms/diaet-gesund/abnehmen-diaet/schlankmacher-aus-dem-supermarkt-blaubeeren-co-gegen-fett-270a0-af6e-10-1266077.html
[70] http://www.frauenzimmer.de/cms/diaet-gesund/abnehmen-diaet/schlankmacher-aus-dem-supermarkt-blaubeeren-co-gegen-fett-270a0-af6e-10-1266077.html
[71] http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/jonathan-benson/was-ist-aspartam-fuenf-ueberraschende-fakten-die-sie-ueber-den-chemischen-suessstoff-nie-erfahren.html

**Heidelbeeren**
Eine US-amerikanische Studie will außerdem herausgefunden haben, dass Blaubeeren nicht nur viele Vitamine und Nährstoffe besitzen, sondern auch dazu beitragen, dass gezielt Fettzellen abgebaut werden. Auch hierfür sollen die Antioxidantien Polyphenole verantwortlich sein. Im Laborversuch mit Mäusen kamen die Forscher zu dem Ergebnis, dass sich in mit Polyphenolen behandeltem Gewebe Fettzellen auflösten. Bis zu 73 Prozent der Fettzellen schwanden dabei. Experten gehen davon aus, dass eine ähnliche Wirkung auch im menschlichen Gewebe erzielt werden kann, allerdings müssen dazu weitere Studien folgen.[72]

**Zitronenwasser:**
Das tägliche Glas Zitronenwasser hilft auch, unerwünschte Pfunde loszuwerden. Tatsächlich ist es die wohl billigste Diät der Welt! Bessere Verdauung und gute Hydrierung helfen beim Abnehmen.[73]

**Magnesiumöl:**
Die meisten Mittel gegen Magnesiummangel werden oral eingenommen und haben einen entscheidenden Nachteil: sie wirken nur in geringem Umfang. Magnesiumoxid beispielsweise kommt nur zu vier Prozent im Organismus an. Ganz anders Magnesiumöl. Die Flüssigkeit kann auf die Haut aufgetragen werden. Auf diesem Weg werden hundert Prozent (!) des Magnesiums vom Körper absorbiert.
Das Mineral stimuliert auch die Bildung von DHEA. Dieses »Superhormon« wiederum baut Körperfett ab.[74]

**Gewichtsmanagement durch Kokosnuss:**
Die Menschen auf der Welt werden schwerer, Fettleibigkeit bringt sowohl kurzfristig als auch langfristig erhebliche Probleme für die Gesundheitsversorgung mit sich. Eine Studie, die in der Juniausgabe 2006 der Zeitschrift Ceylon Medical Journal erschien, ergab, dass sich in der Kokosnuss ein Nahrungsfett, die so genannten mittelkettigen Triglyceride (MCT), reichlich findet. MCT sind bekannt dafür, dass sie beim Abnehmen helfen, weil sie vom Körper sehr schnell verstoffwechselt werden können. Es hat sich auch gezeigt, dass sie Hungerattacken besser mindern als die langkettigen Triglyceride in Milchprodukten und Fleisch.[75]

**Stress vermeiden, falsche Fette/zuckerhaltige Getränke meiden:**
Die beste Methode der Gewichtsreduktion besteht nach Auffassung der Wissenschaftler darin, im Umgang mit Stress effektiver zu werden und mehr in Richtung Mittelmeer-Diät zu tendieren. Wichtiger Bestandteil der Ernährung sollten auch Obst, Gemüse und Vollkornkost sein. Natürlich sollten ***ungesunde*** fetthaltige Nahrungsmittel wie Frittiertes, Kuchen, Kekse und zuckerhaltige Getränke vermieden werden.
Ein stark stressendes Umfeld könne die Menschen dazu bringen, sich Kummerspeck anzufuttern und ihren Hüftumfang zu vergrößern, so die Harvard-Forscher. Der Forscher Christopher Bean von der australischen Universität Adelaide wog und vermaß 450 Männer und Frauen aus verschiedenen Berufszweigen und Führungsebenen. Dabei stellte er fest, dass höhere Anforderungen und die Notwendigkeit, tagtäglich mehr Entscheidungen treffen zu müssen, im Zusammenhang stehen mit einer breiteren Taille.
Stressmanagement kann etwas so Einfaches sein wie Atemübungen während des Arbeitstages, Spaziergänge im Freien während der Mittagspause, morgendliche Meditation und Gebete, die helfen, Dinge in die richtige Perspektive zu rücken.
Zudem stärken viele Kräuter die Nerven und helfen dem Körper, sich an stressige Bedingungen anzupassen. Zwei gute Beispiele dafür sind die Eleutherococcus-Wurzel (auch »sibirischer Ginseng«) und Saathafer.
Natürlich fällt es leicht, Fett die Schuld zu geben, wenn man zunimmt, aber es sind die Chemikalien in der Nahrung, die den Stoffwechsel eines Menschen zerstören und dazu führen, dass das Gewicht steigt.
Die Nährstoffangaben auf der Nahrung zielen stark auf Kalorien ab, was die Verbraucher auf die falsche Spur führt, denn sie übersehen die lange Liste künstlicher Süßstoffe, Konservierungsmittel, Lebensmittelfarben und

---

[72] http://www.freundin.de/kochen-diaet-abnehmen-diaet-detox-lebensmittel-gesundes-detox-obst-blaubeeren-200836.html
[73] http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/sandeep-godiyal/gute-gruende-taeglich-zitronenwasser-zu-trinken.html
[74] http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/redaktion/magnesiumoel-die-effektivste-form-ihrem-koerper-magnesium-zuzufuehren.html
[75] http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/yanjun/kokosnuss-essen-um-gesund-zu-bleiben.html

Geschmacksverstärker. Eine Diät solle sich nicht auf Fett konzentrieren, nicht einmal auf Kohlenhydrate und Proteine, darin waren sich die Harvard-Forscher einig. Wichtiger seien vielmehr die Portionsgrößen und die in verarbeiteten Lebensmitteln enthaltenen Chemikalien.

Häufig sind diese nämlich die Ursache ihres Leidens. Bei den Nährstoffangaben kann man lange nach Informationen dazu suchen, wie hoch der Anteil an Pestiziden oder Schwermetallen ist, oder wie viele genetisch veränderte Organismen enthalten sind. Was bleibt den Ärzten und Verbrauchern also übrig: Sie geben dem Fettanteil und den Kalorien die Schuld.

***Fette (die richtigen!)*** sollten nicht verteufelt werden, sondern gehören auf den Speiseplan.[76]

**Blumenkohl:**

Hätten Sie es gewusst? 100 Gramm Blumenkohl enthalten gerade einmal 25 Kalorien und null Gramm Fett. Blumenkohl hilft gegen Gewichtszunahme und bei Diabetes. Die Nährstoffe dieses Gemüses stärken zudem die körpereigene Abwehr gegen Prostata-, Eileiter- und Gebärmutterhalskrebs.[77]

**Gurke:**

Gurke steckt voller Wasser, was sie besonders im Sommer zu einem erfrischenden Snack macht. Außerdem enthält Gurke viel Vitamin B. Gerade einmal 16 Kalorien verteilen sich auf 100 Gramm Gurke. Weil ihr Wassergehalt 95 Prozent beträgt, versorgen Gurken unseren Körper mit Flüssigkeit, während sie gleichzeitig Giftstoffe eliminieren. Nicht zuletzt sind sie gut für die Verdauung. Kurzum: Eine wichtige Waffe im Kampf gegen unerwünschte Pfunde.[78]

**Spargel:**

Gegrillt oder gedünstet – Spargel ist einfach unglaublich lecker. Und er bringt es bei 100 Gramm nur auf 20 Kalorien. Spargel ist das reinste Superfood, enthält kein Fett, dafür aber viel Vitamin K und Folsäuren. Vitamin K hilft dem Körper, die Blutgerinnung zu optimieren, während die im Spargel enthaltene Aminosäure Asparagin das Insulin bei seiner Aufgabe unterstützt, Glukose im Körper zu verteilen.[79]

**Sellerie:**

Ähnlich wie Gurken enthält auch Sellerie extrem viel Wasser, und zwar bis zu 75 Prozent, der Rest sind Ballaststoffe. Wegen dieses hohen Wassergehalts verbraucht der Körper beim Verdauen mehr Kalorien, als er mit dem Verzehr zu sich nimmt. Kein Wunder, denn Sellerie enthält gerade einmal 16 Kalorien pro 100 Gramm. Selbst mit etwas Erdnussbutter dazu ist es noch immer ein extrem gesunder Snack.[80]

**Tomaten:**

Aufgrund ihrer sattrot pigmentierten Haut enthalten Tomaten viel wertvolles Lycopin. Sie sind darüber hinaus sehr gesund und haben nur sehr wenige Kalorien, gerade einmal 18 Kalorien auf 100 Gramm. Tomaten entfalten eine antioxidante Wirkung, was großartig für die Gesundheit ist, denn dadurch sinkt die Anfälligkeit für Herzinfarkte und Schlaganfälle.[81]

**Papaya:**

Papaya enthält viel Vitamin C und ist großartig für die Gelenke – und das bei gerade einmal 43 Kalorien pro 100 Gramm. Diese Südfrucht enthält zudem viele Ballaststoffe. Das hilft gegen Verstopfung und zu hohes Cholesterin.[82]

**Chilischoten:**

---

[76] http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/l-j-devon/aerzte-erzaehlen-seit-jahren-quatsch-low-fat-diaeten-funktionieren-nicht.html
[77] http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/julie-wilson/zehn-wunderwaffen-zum-abnehmen.html
[78] http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/julie-wilson/zehn-wunderwaffen-zum-abnehmen.html
[79] http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/julie-wilson/zehn-wunderwaffen-zum-abnehmen.html
[80] http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/julie-wilson/zehn-wunderwaffen-zum-abnehmen.html
[81] http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/julie-wilson/zehn-wunderwaffen-zum-abnehmen.html
[82] http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/julie-wilson/zehn-wunderwaffen-zum-abnehmen.html

Sie brennen nicht nur schön beim Essen, sie kurbeln auch den Stoffwechsel an. Damit sind Sie eines der besten Lebensmittel, wenn es um das Verbrennen von Kalorien geht. 100 Gramm Chilischoten enthalten etwa 40 Kalorien.[83]

**Äpfel:**
Äpfel, speziell die grünen Sorten, sind kalorienarm. Sie kommen auf rund 52 Kalorien pro 100 Gramm. Achtung: Granny Smith enthalten mehr Säure als andere Apfelarten und können den Zahnschmelz angreifen. Seien Sie also vorsichtig und verdünnen Sie den stark säurehaltigen Apfelsaft lieber mit Wasser. Auch Äpfel weisen strenggenommen keine negative Energiebilanz auf, aber grüne Sorten sind hervorragend zum Abnehmen, weil sie viele Ballaststoffe enthalten und deswegen ein gutes Sättigungsgefühl verleihen.[84]

**Kaffee:**
Eine Tasse normal aufgebrühter schwarzer Kaffee enthält gerade einmal zwei Kalorien. Somit können Sie frei von schlechtem Gewissen morgens ein Tässchen genießen. Die Daily Mail bezeichnet schwarzen Kaffee als eines der »besten zusätzlichen Hilfsmittel für Gewichtsverlust«. Kaffee ist großartig darin, Fett in Energie umzuwandeln, außerdem hilft er gegen Heißhungerattacken.[85]

**Probiotika schützen vor Übergewicht:**
Probiotika helfen auf unterschiedliche Weise beim Abnehmen:
Probiotika verhindern, dass Krankheitskeime und Schadstoffe die Darmwand passieren und im Körper Entzündungen hervorrufen. Diese Entzündungen können unter anderem die Entstehung von Insulinresistenz und damit auch von Übergewicht fördern.
Prof. Tremblay und sein Team stellten darüber hinaus fest, dass die Einnahme einer probiotischen Nahrungsergänzung die Zahl jener Darmbakterien senken kann, die mit Übergewicht in Verbindung gebracht werden.Auch hormonelle Prozesse, die das Hungergefühl steuern, können von nützlichen Darmbakterien reguliert werden. Irische Forscher fanden noch eine weitere mögliche Erklärung für den positiven Einfluss von Probiotika auf die Gewichtsabnahme.
Dr. Susan Joyce und ihre Kollegen am University College Cork fanden heraus, dass eine gesunde Darmflora den Gallensäurenhaushalt reguliert. Dies senkt den Cholesterinspiegel, hemmt Entzündungen und verbessert die Fettverdauung. Alle drei Faktoren beeinflussen natürlich auch das Körpergewicht. Irische Forscher fanden noch eine weitere mögliche Erklärung für den positiven Einfluss von Probiotika auf die Gewichtsabnahme.
Dr. Susan Joyce und ihre Kollegen am University College Cork fanden heraus, dass eine gesunde Darmflora den Gallensäurenhaushalt reguliert. Dies senkt den Cholesterinspiegel, hemmt Entzündungen und verbessert die Fettverdauung. Alle drei Faktoren beeinflussen natürlich auch das Körpergewicht.[86]

**Probiotika helfen beim Abnehmen:**
Probiotika sind nützliche Darmbakterien, die auf vielerlei Weise äußerst positiv auf die Gesundheit des Menschen einwirken – und auch beim Abnehmen helfen. Darmbakterien gibt es viele Hundert Arten. Jeder Mensch hat eine ganz individuelle Darmbakterien-Komposition und damit eine ganz individuelle Darmflora – abhängig von der Darmflora der Eltern und abhängig von der persönlichen Ernährungs- und Lebensweise. Manche Darmbakterien – man nennt sie Firmicutes – führen nun dazu, dass auch ein Teil der eigentlich unverdaulichen Ballaststoffe zu verdaulichen Kohlenhydraten zerlegt werden und dem Körper daher Kalorien liefern. Das heißt, man glaubt, unverdauliche Ballaststoffe zu essen, die dann aber von der eigenen Darmflora in das verwandelt werden, was man eben nicht will: In Zucker und Fett. Kein Wunder klappt das Abnehmen nicht! Und das, obwohl man kaum etwas isst. Doch nicht jeder besitzt Firmicutes in gleich hoher Anzahl. Man stellte fest, dass bevorzugt übergewichtige Menschen diese Gruppe Darmbakterien in ihrem Darm beherbergen. Schlanke Menschen hingegen besitzen nur wenige Firmicutes-Bakterien, dafür vermehrt die sog. Bacteroidetes-Bakterien. Diese Bakterien können Ballaststoffe nicht verstoffwechseln, so dass sich auch keine zusätzlichen Kalorien auf den Hüften niederlassen können. Die Ballaststoffe werden bei diesen Menschen

---

[83] http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/julie-wilson/zehn-wunderwaffen-zum-abnehmen.html
[84] http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/julie-wilson/zehn-wunderwaffen-zum-abnehmen.html
[85] http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/julie-wilson/zehn-wunderwaffen-zum-abnehmen.html
[86] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/wie-frauen-leichter-abnehmen-100027.html

unverdaut ausgeschieden. Wären sie dick, könnten sie ruckizucki abnehmen. Doch werden sie ja gar nicht erst dick.
Milchsäurebakterien (Lactobacillus-Stämme) gehören zu den Bacteroidetes. Daher ist es gerade dann sinnvoll, probiotische Präparate einzunehmen, wenn man abnehmen möchte. Das Ziel heisst jetzt, die Darmflora dahingehend zu verändern, dass die „dicken“ Firmicutes zurückgedrängt werden und sich stattdessen die „schlanken“ Bacteroidetes ansiedeln.
Wichtig ist hier, dass Sie ein Probiotikum wählen, das zahlreiche Lactobacillus-Stämme enthält und Sie dieses gemeinsam mit den übrigen hier genannten Tipps umsetzen. Machen Sie sich daher Ihre Darmflora zum Komplizen – und Abnehmen wird zum Kinderspiel! Wie Sie mit der Ernährung Ihre Darmflora in Richtung „schlank“ trainieren können, lesen Sie im hochinteressanten Buch „Schlank mit Darm“ von Dr. Michaela Axt-Gadermann.
Details zu diesem Thema finden Sie auch hier: Leichter abnehmen mit Probiotika
Wie in den Punkten 7 und 8 erwähnt, besteht ein hochwertiges Darmreinigungsprogramm aus Bentonit, Flohsamenschalenpulver und einem Probiotikum. Wenn Sie alle Vorteile dieser drei Komponenten gleichzeitig erfahren möchten, sollten Sie eine Darmreinigung durchführen, was überdies preiswerter ist, als die drei Präparate einzeln zu kaufen.[87]

**Abnehmen mit Capsaicin und Magnesium:**
Capsaicin ist der scharfe Stoff in Chilis, die gemahlen auch Cayenne Pfeffer genannt werden. Capsaicin führt zu einem Anstieg der Körpertemperatur, was den Energieverbrauch steigert. Auch hemmt Capsaicin den Appetit und beschleunigt gleichzeitig den Fettabbau – und zwar schon ab 135 mg Capsaicin pro Tag.
Kombiniert mit Magnesium kann man die positive Wirkung auf den Gewichtsverlust noch weiter verstärken. Denn Magnesiummangel verhindert das Abnehmen. Magnesiummangel führt hingegen zu Blutzuckerschwankungen und diese wiederum zu Fressattacken, die bekanntlich nicht gerade förderlich sind, wenn man Gewicht verlieren möchte. Oft sind gerade Diäten magnesiumarm – und Fertigprodukte aus dem Supermarkt ebenfalls.
Daher ist es sinnvoll, die eigene Magnesiumversorgung zu überprüfen, wenn man erfolgreich abnehmen möchte. Stellt man fest, dass die Ernährung eher magnesiumarm ist, kann man ein Magnesiumpräparat einnehmen und damit u. a. den Stoffwechsel antreiben. Magnesium fördert dann über seinen Einfluss auf den Blutzuckerhaushalt den Fettabbau.
Zusätzlich blockiert Magnesium gemeinsam mit den B-Vitaminen die Aktivität von sog. Fettleibigkeits-Genen. Details über den Einfluss von Magnesium auf die Gewichtsabnahme haben wir hier erklärt: Magnesium macht schlank[88]

**Bitterstoffe:**
Bitterstoffe fördern die Leberfunktionen und kurbeln auf diese Weise den Stoffwechsel an. Bitterstoffe verändern überdies langfristig das Geschmacksempfinden, so dass Süssigkeiten alsbald nicht mehr schmecken, was sich natürlich sehr günstig auf die Gewichtsabnahme auswirkt. Bitterstoffe können mit Hilfe unterschiedlicher Präparate aufgenommen werden.
Besonders ideal ist es, wenn man solche Bitterstoffpräparate wählt, die sich in Sachen Gewichtsverlust besonders bewährt haben, wie z. B. der Grüne Kaffeebohnenextrakt oder der Artischockenextrakt. Grüner Kaffeebohnenextrakt lässt überflüssige Kilos aufgrund seiner effektiven Kombination aus Chlorogensäure und Koffein schwinden.
Der Artischockenextrakt hingegen ist natürlich koffeinfrei und wirkt als Schlankmacher auf ganz unterschiedlichen Ebenen: Artischockenextrakt hilft bei der Entgiftung und Entschlackung (je weniger Gifte und Schlacken, umso schneller nimmt der Organismus ab), beschleunigt direkt den Fettabbau, mässigt nach dem Essen den Blutzuckerspiegel und verhindert Heißhungerattacken. Alle diese Eigenschaften sind mehr als willkommen, wenn man abnehmen möchte.[89]
:
**Abnehmen mit Safranextrakt und Vitamin D**

---

[87] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/tipps-zum-abnehmen-ia.html
[88] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/tipps-zum-abnehmen-ia.html
[89] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/tipps-zum-abnehmen-ia.html

Safran hat wieder ganz andere Wirkungen auf den Körper, doch helfen auch sie beim Abnehmen. Safran verstärkt beispielsweise das Sättigungsgefühl, hemmt den Appetit und verringert automatisch die Zahl der Zwischenmahlzeiten. Der Grund für diese praktischen Eigenschaften ist die safranbedingte Erhöhung des Serotoninspiegels. Je ausgeglichener der Serotoninspiegel, umso glücklicher, zufriedener und weniger depressiv fühlt man sich und umso weniger Fressattacken ereilen einen.
Im Jahr 2010 wurde zu diesem Thema auch bereits eine Studie mit 60 übergewichtigen Frauen durchgeführt. Sie nahmen täglich 175 mg Safranextrakt ein (oder ein Placebopräparat). Und obwohl die Frauen keine Diät hielten, hatte die Safrangruppe nach 8 Wochen viel mehr Gewicht verloren als die Placebogruppe.
Auf die Stimmungslage eines Menschen wirkt sich bekanntlich auch das Vitamin D aus. Ein Mangel hingegen wird mit Depressionen in Verbindung gebracht. Vitamin D ist also ein idealer Begleiter des Safrans. Denn genau wie der Safran auch, hebt das Vitamin D nicht nur die Stimmung. Es scheint genauso Einfluss auf das Körpergewicht einer Person zu haben. Übergewichtige nämlich leiden überdurchschnittlich häufig an einem Vitamin-D-Mangel, behebt man diesen nun, so beobachtete man, fällt die Gewichtsabnahme leichter – z. B. bei jenen Menschen, die schon zig Diäten probiert haben und einfach nicht mehr abnehmen.
Überprüfen Sie daher Ihren Vitamin-D-Spiegel und beheben Sie daraufhin einen etwaigen Mangel über die Einnahme von Vitamin D. Informationen dazu finden Sie hier: Ihr Vitamin-D-Spiegel – Was Sie wissen müssen[90]

**Abnehmen – In 15 Schritten:**
Wenn Sie sich nun vornehmen, probeweise in den nächsten sechs Monaten möglichst viel aus den vorgenannten Tipps umzusetzen, dann sähe zusammengefasst Ihr Programm zum Abnehmen so aus:
Sie verbannen die schlechten Fette aus Ihrer Küche und decken sich mit den richtigen und gesunden Fetten ein. Sie werfen Zucker, Weißmehl und Weizenprodukte aus Ihrer Küche. Statt gewöhnlicher Pasta, wählen Sie kohlenhydratfreie Konjac Nudeln, Konjac Spaghetti, Konjac Lasagne usw. Statt Reis essen Sie Konjac Reis.
Sie meiden alle Fertigprodukte und essen ab sofort alles frisch zubereitet. Viele Rezepte – auch schnelle Rezepte – finden Sie in unserer Rezepte-Datenbank.
Sie verbannen glutamathaltige Gewürze aus Ihrer Küche und besorgen sich gesunde und glutamatfreie Kräutermischungen, Kräutersalz etc.
Sie trinken täglich einen grünen Smoothie.
Sie nehmen täglich Konjak Pulver oder einen Bentonit-Flohsamen-Shake zu sich.
Sie nehmen ein hochwertiges Probiotikum ein, um Ihre Darmflora zu regulieren.
Sie trinken täglich 1,5 – 2 Liter stilles Wasser und/oder Kräutertee oder Wasser mit Zitronensaft.
Sie testen, ob lange Pausen zwischen größeren Mahlzeiten für Sie gut umsetzbar sind.
Sie entscheiden sich für ein Nahrungsergänzungsmittel, das Ihnen beim Abnehmen helfen kann z. B. Capsaicin oder Safranextrakt.
Sie wählen ein Bitterstoffpräparat wie z. B. Artischockenextrakt oder der grüne Kaffeebohnenextrakt
Sie überprüfen Ihre Magnesiumversorgung und nehmen ggf. ein Magnesiumpräparat ein.
Sie überprüfen Ihren Vitamin-D-Spiegel und nehmen ggf. ein Vitamin-D-Präparat ein.
Sie überlegen, ob Sie übersäuert sind – und informieren sich über die richtige Art der Entsäuerung.
Sie führen eine professionelle vierwöchige Entschlackungskur durch, die Ihnen bei einer dauerhaften Ernährungsumstellung helfen kann und informieren sich über Lebensmittel, mit denen man besonders gut abnehmen kann: Lebensmittel zum abnehmen.[91]

**Entwarnung bei Kartoffel:**
Nicht die Kartoffel macht dick, sondern die Butter, in der sie so deftig gebraten wird. Wer 100 Gramm festkochende Kartoffeln schonend und fettarm zubereitet, nimmt gerade mal rund 70 Kilokalorien zu sich. Das sind weniger Kalorien als in einer vergleichbaren Menge Reis, erläutert Dagmar von Cramm, Öcotrophologin und Autorin zahlreicher Kochbücher. Zudem enthielten Kartoffeln viel Vitamin C, Eiweiß und komplexe Kohlenhydrate.[92]

---

[90] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/tipps-zum-abnehmen-ia.html
[91] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/tipps-zum-abnehmen-ia.html
[92] http://www.focus.de/gesundheit/ernaehrung/geniessen/ernaehrung-magere-knolle-kartoffeln-sind-keine-dickmacher_id_7420430.html

**Lebensmittel:**
Wesentlich mehr Einfluss dürfte darauf jedoch haben, welche Lebensmittel gegessen werden. Und die unterschieden sich zwischen den beiden Gruppen deutlich. Bestimmte Nahrungsmittel seien nämlich mit Gewichtszunahme verbunden, andere mit -verlust, sagt Andrew Greenberg. Seine Studien haben gezeigt, dass etwa folgende Lebensmittel besonders rasch zu Übergewicht führen:
Kartoffeln – egal, ob gekocht oder frittiert (wegen ihres hohen Gehalts an Stärke )
Weißmehlprodukte
Zucker
Dagegen unterstützen das Abnehmen:
***Gemüse***
***Obst***
***Nüsse***
Der Wissenschaftler geht so weit, dass, wer sich in erster Linie mit diesen günstigen Lebensmitteln ernährt, davon so viel essen kann, bis er satt ist – und trotzdem nicht zu nimmt, wie im Fall der Sammler, die vor allem pflanzliche Kost bevorzugen.[93]

**Ballaststoffe machen Kalorien unschädlich:**
Die Erklärung hierfür liegt in den Ballaststoffen, wie sie Gemüse, Obst und Nüsse reichlich liefern. Mit unverdaulichen Ballaststoffen scheidet der Körper Kalorien ungenutzt aus. ***So machen die Pflanzenfasern nachweislich schlank, wie eine weitere Untersuchung zeigt***.[94]

**Zu viel Eiweiß macht dick:**
Eiweiß kann zu Übergewicht führen. Der Körper scheidet überflüssiges Eiweiß nicht aus, sondern lagert es in Form von Fett ein, erklärt Ernährungsmediziner Riedl.[95]

**Warnung: Süßstoff und „Light“ machen dick:**
Wissenschaftler der Purdue Universität (USA): Die künstliche Süße verwirrt unseren Organismus. Er bekommt die falschen Signale. Die Gruppe mit der künstlichen Süße (Saccharin) aß deutlich größere Mengen – und nahm schneller zu als die anderen. Außerdem hatten Teilnehmer dieser Gruppe eine etwas niedrigere Körpertemperatur. Ein Hinweis darauf, dass sie nur langsamer Kalorien verbrennen. Das Grund-Problem Saccharin ist um ein vielfaches süßer als Zucker. Die unterschiedliche Herkunft der Süße kann unser Körper aber nicht erkennen. Er erwartet nun besonders viel Zucker, also eine große Kalorienmenge, die er dann verbrennen soll – aber dann kommt da nichts … Nach einigen Süßstoff-Mahlzeiten und Diät-Limos hat er dazugelernt. Er will nun endlich „Brennmaterial“ in Form von echtem Zucker, es kommt zu Heißhunger. Bleibt die vom Organismus gewünschte Zuckermengen weiter aus, verbrennt er nun langsamer, denn er stellt sich darauf ein, mit den kleinen Mengen wohl länger auskommen zu müssen – ein neuer Jo-Jo-Effekt mit gewichtigen Folgen. Empfehlung der Wissenschaftler: dann doch lieber zu richtigem Zucker greifen – in Maßen![96]

**Die 10 besten Fettverbrenner:**
***Basilikum, Kresse, Schnittlauch Thymian, Salbei, Oregano, Rosmarin, Bärlauch, Dill, Petersilie***[97]

**Abnehm-Tipps:**
Bewegung ist hilfreich beim Abnehmen. Dabei werden nicht nur Kalorien verbrannt, sondern auch die Durchblutung des Gewebes gesteigert.
Für Neueinsteiger eignet sich Alltagsbewegung wie zu Fuß gehen oder mit dem Fahrrad fahren statt das Auto zu nutzen, Treppensteigen statt den Aufzug zu nehmen und Abendspaziergänge statt Fernsehsessel.

---

[93] http://www.focus.de/gesundheit/ernaehrung/abnehmen/ueberraschende-erkenntnisse-was-unser-koerpergewicht-tatsaechlich-bestimmt_id_7775509.html
[94] http://www.focus.de/gesundheit/ernaehrung/abnehmen/ueberraschende-erkenntnisse-was-unser-koerpergewicht-tatsaechlich-bestimmt_id_7775509.html
[95] http://www.ndr.de/ratgeber/verbraucher/Eiweisshaltige-Lebensmittel-Was-steckt-drin,eiweiss136.html
[96] Aktuell für die Frau, 3/2018
[97] Aktuell für die Frau, 3/2018

Ausdauer- oder Kraftsport sind natürlich noch effektiver. Durch spezielle Übungen lassen sich Bauch- und Rumpfmuskeln aufbauen und stärken.
Zudem können durch den Muskelaufbau mehr Pfunde abgebaut werden.
Allerdings hilft Sport allein nicht gegen Übergewicht. Entscheidender ist die Ernährung. Vor allem die Art und die Menge an Kalorien, die wir zu uns nehmen, ist Schuld daran, dass viele zunehmen.
Auf die richtige Ernährung kommt es an
Wer Bauchfett vermeiden will, sollte bestimmte Lebensmittel meiden. Gesättigte Fettsäuren, die sich vor allem in tierischen Produkten wie Fleisch, Wurstwaren, Käse und Butter finden, führen zu Übergewicht, erhöhten Blutfettwerten, Ablagerungen in den Gefäßen und Fettleber.
Um die Pfunde purzeln zu lassen, sollte man auf ungesättigte Fettsäuren setzen. Gute Fettlieferanten sind beispielsweise Avocados, Hülsenfrüchte, Fisch, Kokosöl und auch das Fett von Leinsamen oder Nüssen.
Darüber hinaus muss man die guten von den schlechten Kohlenhydraten unterscheiden, wenn man überschüssige Kilos loswerden will.
Bei schnell verwertbaren Kohlenhydraten wie sie in Weißmehlprodukten, Fertiggerichten, Süßigkeiten, Softdrinks und teilweise süßem Obst enthalten sind, steigt der Blutzuckerspiegel rasch und man bekommt schnell wieder Hunger.
Langsam verwertbare, komplexe Kohlenhydrate hingegen lassen den Blutzuckerspiegel langsam ansteigen und sättigen länger. Sie sind unter anderem in Vollkornprodukten, Gemüse und Hülsenfrüchten zu finden.
Immer ausreichend trinken
Ganz wichtig ist es, nicht immer wieder nebenbei zu essen, denn dabei nimmt man nicht nur Kalorien zu sich, sondern verbrennt auch kein Fett.
Außerdem überfordert man dadurch seine Bauchspeicheldrüse mit der Insulinbildung. Experten empfehlen meist, sich an drei Hauptmahlzeiten ohne Zwischensnack zu halten.
In den Pausen dazwischen ruht die Insulinproduktion und Fett aus den Depots kann zur Energiegewinnung verwendet werden.
Wer wegen Stress, Unzufriedenheit oder ähnlichen Problemen immer wieder Heißhunger verspürt, sollte sich an gesunde Alternativen wie Karotten, Gurken oder Ingwertee halten. Sonst wird es nichts mit der Reduzierung des Bauchfetts.
Auf Bier, Wein und Co sollte besser verzichtet werden. Alkohol wird als Dickmacher oft unterschätzt. Er liefert nicht nur eine enorme Kalorienmenge, sondern regt auch den Appetit an und schädigt den Körper.
Getrunken werden sollte aber viel, und zwar vor allem Wasser und/oder ungesüßte Tees. Meist wird zu zwei bis drei Litern täglich geraten.
Durch eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr wird nicht nur der Hunger vertrieben, sondern auch der Kreislauf stabil gehalten, können Nieren und Muskeln richtig arbeiten und die Verdauung reibungslos funktionieren.
Tagsüber und nachts zur Ruhe kommen
Auch Stressabbau kann beim Abnehmen helfen. Anhaltender Stress erhöht nämlich den Spiegel an Cortisol im Körper und dieses Hormon fördert die Einlagerung von viszeralem Fett.
Fachleute empfehlen unter anderem Entspannungstechniken wie Yoga oder Autogenes Training.
Nicht zuletzt sollte man auch auf eine erholsame Nachtruhe achten, wenn man den Bauchumfang verkleinern will. Denn regelmäßiger Schlafmangel kann Übergewicht fördern.
Menschen, die zu wenig schlafen, produzieren mehr des Hormons Ghrelin, das den Appetit anregt und verhindert, das Fett abgebaut wird.[98]

**Flohsamenschalen:**
Flohsamenschalen sind ein traditioneller Bestandteil des Ayurveda mit verblüffenden Effekten für die Gesundheit. In Untersuchungen konnten diverse positive Eigenschaften belegt werden. So hilft Flohsamen bei chronischer Verstopfung und beim Reizdarmsyndrom.
Auch gegen Diabetes und bei zu hohem Cholesterin kommen Flohsamenschalen, die mehr als das 50-fache an Wasser aufnehmen können, zum Einsatz. Durch diese Eigenschaft regen sie die Verdauung an und binden etwa bei Durchfall den Darminhalt.
Zudem regen Flohsamen insgesamt den Stoffwechsel an und tragen dazu bei, Kalorien besser zu verbrennen. So können sie auch bei der Gewichtsreduktion helfen.

---

[98] http://www.heilpraxisnet.de/naturheilpraxis/wenn-beim-abnehmen-das-bauchfett-trotz-diaet-festsitzt-diese-tipps-helfen-20180515410216

Neben regelmäßiger Bewegung ist vor allem die richtige Ernährung wichtig, wenn man sein Körpergewicht reduzieren will.Abnehmen mit Ballaststoffen ist eine Methode, die nicht nur dabei hilft, überschüssiges Hüftgold loszuwerden, sondern sorgt auch für ein gesundes Magen-Darmsystem.
Flohsamenschalen sind bei solchen Diäten besonders hilfreich. Die unverdaulichen Samenschalen der Flohsamen sind eine gute Quelle löslicher Ballaststoffe und in der Lage das 50-Fache ihres Gewichts an Wasser zu binden. Dadurch sorgen sie im Körperinneren schnell für ein Sättigungsgefühl und wirken gegen Heißhungerattacken – und das auch schon bei kleinen Mengen. Wer mit Flohsamenschalen abnehmen will, sollte diese in den täglichen Speiseplan integrieren, raten Experten.
Einfach ein bis zwei Löffel Flohsamen unter jede Mahlzeit mischen und vor dem Verzehr etwas abwarten, damit die Samen genügend Zeit haben, um in der Flüssigkeit einzuweichen.
Viele Menschen rühren das Superfood in ihr Müsli oder einen Joghurt. Auch auf Salaten, in Suppen oder Eintöpfen sind sie beliebt.
Sinnvoll kann es aber auch sein, die Samen nicht direkt ins Essen zu rühren, sondern sie in einem Glas Wasser einweichen zu lassen und die Mischung vor dem Essen zu trinken. Dann ist man beim Beginn der Mahlzeit nicht mehr allzu hungrig.
Wie viel Flohsamenschalen genau verzehrt werden sollen, ist vor allem davon abhängig, wie gut man sie verträgt. Daher versucht man es zunächst erst mal mit kleinen Mengen, bis man herausgefunden hat, wie viel gut für einen ist. Noch besser wäre es, dies mit einem Arzt zu besprechen.
Ganz wichtig ist, auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten. Denn wer zu wenig trinkt, riskiert, dass es zu Darmträgheit und im Extremfall sogar zu einem Darmverschluss kommt.[99]

**Kaffee:**
***Zwei Tassen am Tag kurbelt den Stoffwechsel - und die Fettverbrennung an:***
Fakt ist: Kaffee macht müde Männer wieder munter. Zudem sorgt es für einen Energieschub und steigert die Gehirnaktivität. Eine australische Studie hat jetzt sogar herausgefunden, dass es beim Abnehmen helfen soll. Bereits zwei Tassen Kaffee am Tag sollen das (Körper-) Fett nur so dahinschmelzen, wie der britische Mirror berichtet. So soll das darin enthaltene Koffein den Stoffwechsel ankurbeln, so dass man den ganzen Tag über mehr Kalorien verbrennt – sogar, wenn man in Ruhe ist. Das bestätigt auch eine Studie der King's College University in London. So können Sie zusätzlich bis zu 150 Kalorien am Tag verbrennen, ohne sonst etwas an Ihrer Ernährung zu verändern. Eine andere Untersuchung von 2010 ergab außerdem, dass in Kaffeebohnen Polyphenole enthalten sind, die den Kalorienverbrauch steigern sowie das Einlagern von neuem Fett im Körper hemmen - und so Übergewicht verhindern.[100]

**Ingwer hilft bei der Gewichtsabnahme**
Wenn Sie im Essen Ingwer verwenden oder vor dem Essen einen Ingwertee trinken, wird die Bauchspeicheldrüse angeregt. Das führt dazu, dass die Mahlzeit besser verdaut und dadurch effektiver verarbeitet wird. Außerdem kurbelt Ingwer die Fettverbrennung an. Die im Ingwer enthaltenen Stoffe sorgen dafür, dass das Körpergewicht durch Fettverbrennung und nicht etwa durch den Abbau von Wasser reduziert wird.[101]

**Zwiebeln:**
Die Sulfide der Zwiebeln fördern die Fettverbrennung. Daher sollte das Gemüse nicht auf dem Einkaufszettel fehlen, wenn man abnehmen möchte.[102]

**Bei Übergewicht: Zitrusfrüchte essen:**
Mehr als ein Drittel aller Erwachsenen in Europa und den USA sind übergewichtig und gehören damit zur Risikogruppe für Herzkrankheiten, Leberprobleme und Diabetes. Diese Gesundheitsbeschwerden entwickeln sich aufgrund von chronischen Entzündungsprozessen, die folgendermaßen entstehen:

---

[99] http://www.heilpraxisnet.de/naturheilpraxis/schnelles-abnehmen-flohsamenschalen-machen-jede-diaet-zum-erfolg-20180523410986
[100] https://www.merkur.de/leben/gesundheit/trinken-genau-viel-kaffee-verbrennen-massiv-fett-zr-10005520.html
[101] https://www.gala.de/lifestyle/galaxy/gesundheit--10-positive-effekte-von-ingwer-20294862.html
[102] https://www.rtv.de/gesundheit/zwiebeln-gesund-und-heilsam

Wer sich fett- und/oder kohlenhydratreich ernährt, sorgt für Fettansammlungen im Körper. Fettzellen aber produzieren übermäßig viele reaktive Sauerstoffradikale, die nun wiederum zu Zellschäden führen können – ein Zustand, den man mit dem Begriff "oxidativer Stress" beschreibt und der letztendlich in den kritischen chronischen Entzündungen resultiert.
Der Körper kann normalerweise die schädlichen Radikale mit körpereigenen Antioxidantien oder Antioxidantien aus der Nahrung bekämpfen. Übergewichtige Patienten aber verfügen über derart stark vergrößerte Fettzellen, dass die entstehenden Massen an reaktiven Sauerstoffradikalen die Kompensationsfähigkeiten des Körpers überfordern.
Zitrusfrüchte können hier den dringend benötigten Nachschub an Antioxidantien liefern – und zwar in Form von Flavanonen, einer Untergruppe der Flavonoide.
Zitrusfrüchte machen's möglich: Trotz Übergewicht gesünder
Eine Gewichtsabnahme konnte mit den Flavonoiden zwar nicht erreicht werden, erklärte Studienleiter Dr. Thais B. Cesar. Doch obwohl die Probanden kein Gewicht verloren hatten, verbesserte sich ihr Gesundheitszustand mit Hilfe der Flavanone dramatisch.
Sie litten unter weniger oxidativem Stress, weniger Leberschäden, niedrigeren Blutfettwerten und geringeren Blutzuckerspiegeln.
Zitrusfrüchte sind somit ein wichtiger Bestandteil einer gesunden Ernährung und sollten regelmässig verzehrt werden.[103]

**Zahlreiche Medikamente können zu einer Gewichtszunahme führen:**
In ihrer Analyse deckten die Forscher auf, dass Medikamente zur Bekämpfung von Psychosen, Depressionen, erhöhten Blutzuckerwerten und Bluthochdruck sowie Medikamente, die Kortison und andere Glucocorticoide enthalten zu einer Gewichtszunahme führen können. Es kann die Einnahme von Kortisontabletten zu einer Gewichtszunahme führen. Auch hochdosierte Kortisonbehandlungen, wie sie bei Schüben der Multipler Sklerose eingesetzt werden, können als Nebenwirkung eine Gewichtszunahme haben.[104]

**Grapefruit:**
Die Grapefruit ist zum Abnehmen ideal.[105]

**Übergewicht und Imunsystem:**
Ein Mangel an bestimmten Antikörpern wirkt sich negativ auf die Darmflora aus – und das wieder kann Fettleibigkeit zur Folge haben.
Dass unser Abwehrsystem schädliche Eindringlinge wie Krankheitserreger und bösartig veränderte Zellen bekämpft, ist weithin bekannt. Wahrscheinlich spielt das Immunsystem aber auch eine wichtige Rolle beim Körpergewicht. Diese Vermutung lässt sich aus einer aktuellen Studie von US-Forschern schlussfolgern: Wissenschaftler um Charisse Petersen von der University of Utah in Salt Lake City fanden in Versuchen mit Mäusen heraus, dass Immunzellen direkten Einfluss nehmen auf Darm-Mikroben nehmen, die vor Übergewicht schützen, weil sie die Fettaufnahme aus der Nahrung bremsen. Die Ergebnisse wurden im Fachjournal „Science“ veröffentlicht.
Eine zentrale Rolle bei diesem Prozess spielen demnach Antikörper des Typs Immunglobulin A (IgA). Sie werden von den Plasmazellen des Darms gebildet und kommen vor allem in Schleimhäuten vor, unter anderem im Verdauungstrakt und in den Atemwegen. IgAs machen rund 15 Prozent aller Immunglobuline im menschlichen Körper aus.
Vermehrung von Antikörpern fördern oder hemmen
Im Darm heften sich diese Antikörper an Bakterien, deren Vermehrung sie hemmen oder verstärken können. Das Eindämmen schädlicher Mikroben hat als Reaktion eine Zunahme der nützlichen zur Folge. Zu diesen „guten“ Bakterien gehören unter anderem bestimmte Vertreter aus der Familie der Clostridien, die vielen Menschen allerdings eher durch ihr „schwarzes Schaf“, das Clostridium difficile, bekannt sein dürfte. Doch neben diesem pathogenen Keim, der schwere Durchfälle auslösen kann, gibt es auch Clostridien mit positiver Wirkung auf die Gesundheit. Bereits seit einiger Zeit vermuten Forscher, dass solche „guten“ Clostridien die Darmzellen davor bewahren, zu viele Fette aus der Nahrung aufzunehmen.

---

[103] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/news/zitrusfruechte-sind-gesund-16080461.html
[104] https://www.deutschesgesundheitsportal.de/2018/11/13/gewichtszunahme-durch-medikamente/
[105] Simonsohn. Barbara: Heilkraft aus den Tropen, München 2008, S. 250

Der ganze Mechanismus funktioniert offensichtlich auch umgekehrt, mit entsprechend negativem Effekt, wie die US-Forscher zeigten: Gelangten aufgrund eines geschwächten Immunsystems weniger Immunglobuline des Typs A in den Darm der Mäuse, so vermehrten sich schädliche Bakterien stärker und verdrängten die nützlichen. Die Folge: Es wurde verstärkt Fett aus der Nahrung aufgenommen, die Tiere entwickelten Übergewicht. Ein gesunder Stoffwechsel hängt demnach im Wesentlichen von der Anzahl bestimmter „guter" Bakterien im Darm ab – und deren Menge wiederum von der Aktivität des Immunsystems.
Für ihre Studie verwendeten die Forscher Mäuse, denen aufgrund eines Gendefekts ein Molekül in speziellen T-Helferzellen fehlte. Normalerweise regen T-Helferzellen andere Immunzellen an, Immunglobuline A in den Darm freizusetzen. Studienleiterin Charisse Petersen hatte vorher zufällig beobachtet, dass Mäuse mit diesem Defekt im Alter fettleibig wurden. Ihr Team stellte fest, dass das Verhältnis der verschiedenen Bakterienarten im Darm bei den übergewichtigen Tieren ein anderes war als bei normalgewichtigen Artgenossen. Trotz gesunder Ernährung nahmen die Mäuse mit dem Gendefekt stark zu und entwickelten eine Tendenz zu Diabetes. Untersuchungen ihres Mikrobioms zeigten einen deutlich verringerten Anteil von Clostridien, während sich gleichzeitig zu viele Desulfovibrio-Bakterien (sie tragen zur Bildung von Schwefelwasserstoff bei) im Darm tummelten.
„Potenziell sehr interessante Organismen"
Die Versuche der Wissenschaftler aus Utah bestärkten die Vermutung, dass Clostridien die Aufnahme von Nahrungsfetten über das Darmepithel regulieren, erklärt André Gessner, Leiter des Instituts für Mikrobiologie und Hygiene der Universität Regensburg, der an der Studie nicht beteiligt war. Damit seien diese Bakterien „potenziell sehr interessante Organismen zur Entwicklung neuer Strategien zur Verhinderung oder Behandlung von metabolischen Erkrankungen und Übergewicht".
Übertragen auf den Menschen würden die Studienergebnisse bedeuten, dass jene Patienten besonders stark betroffen wären, deren Immunsystem nicht richtig arbeitet – etwa, weil sie unter einer Erbkrankheit leiden oder Medikamente einnehmen, die die Körperabwehr dämpfen. Auch starkes Übergewicht selbst schwächt das Immunsystem: Wie man mittlerweile weiß, bewirkt Fettleibigkeit chronische Entzündungsreaktionen und gilt deshalb auch als Risikofaktor für mehrere Krebsarten.
Noch nicht geklärt ist allerdings, in welchem Umfang sich die Ergebnisse aus dem Versuchen mit Mäusen tatsächlich auf Menschen anwenden lassen. Als gesichert gilt, dass eine direkte Wechselwirkung zwischen dem Immunsystem und dem Mikrobiom existiert. Belegt ist auch, dass die Darmflora stark übergewichtiger Menschen weniger Clostridien beherbergt als der Durchschnitt.
Wissenschaftler diskutieren über Therapien
In einem begleitend zur Studie veröffentlichten Artikel diskutieren texanische Wissenschaftler bereits mögliche Therapien, die auf den Ergebnissen ihrer Kolleginnen und Kollegen aus Utah basieren – und entsprechend darauf zielen, die erhöhte Fettaufnahme im Darm übergewichtiger Patienten zu bremsen. Das könnte sich ihrer Ansicht nach zum Beispiel mit einer Transplantation des Stuhls von gesunden Menschen oder mit der Gabe „guter" Clostridien erreichen lassen.
Vanessa Stadlbauer-Köllner von der Abteilung Gastroenterologie und Hepatologie von der Medizinischen Universität Graz bezweifelt in einem Kommentar indes, ob bei starkem Übergewicht eine Stuhltransplantation „die Therapie der Zukunft" sein wird. Bisherige Studien zu dieser Methode hätten „sehr gemischte" Ergebnisse erbracht. Und selbst wenn sich ein positiver Effekt auf den Stoffwechsel gezeigt hätte, sei dieser „nur moderat und von kurzer Dauer" gewesen.
Vielversprechender erscheint der Medizinerin aus Österreich hingegen die „gezielte Modulation des Darm-Mikrobioms durch sogenannte „ext-generation Probiotika, Präbiotika oder spezifische Medikamente". (Probiotika enthalten lebende Mikroorganismen, Präbiotika hingegen sind Ballaststoffe, die das Wachstum guter Bakterien fördern sollen).[106]

**<u>Gewichtsreduktion: Japanische Wassertherapie hilft beim Abnehmen: Abnehmen und die Gesundheit verbessern: Die Wasser-Therapie:</u>**
Wasser ist lebensnotwendig. Von Ernährungsexperten wird meist dazu geraten, täglich mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Bei Hitze oder starker körperlicher Anstrengung auch mehr. Einige Ernährungswissenschaftler raten auch dazu, den Tag mit einem Glas lauwarmen Wasser mit Zitrone zu beginnen, um den Stoffwechsel anzukurbeln und das Immunsystem zu stärken. In Japan folgen viele diesem Ratschlag. Dort wird eine bestimmte Art von Wassertherapie praktiziert, die bekanntermaßen zur

[106] https://www.fr.de/wissen/immunsystem-nimmt-einfluss-uebergewicht-12868239.html

Gewichtsreduktion und verbesserten Gesundheit beiträgt. Die japanische Wasser- Diät hilft nicht nur beim Abnehmen, sondern fördert auch die Gesundheit. Gleich nach dem Aufwachen Wasser trinken Wie auf dem Portal „NDTV Food“ erklärt wird, hilft die japanische Wassertherapie bei der Reinigung des Magens und stärkt das Verdauungssystem. Die traditionelle japanische Medizin empfiehlt, das Wasser gleich nach dem Aufwachen am frühen Morgen zu trinken.
Dies helfe nicht nur beim Abnehmen, sondern auch bei der Behandlung verschiedener Gesundheitsprobleme. So schreibt die Ernährungsberaterin Victoria Udoh in einem Beitrag auf „Linkedin“, dass Studien gezeigt haben, dass das morgendliche Trinken von Wasser auf nüchternen Magen das körpereigene System reinigt. Laut der Expertin lindert die Wassertherapie unter anderem Beschwerden wie Verstopfung und Bluthochdruck und kann auch bei Krankheiten wie Diabetes helfen.Und sie hilft beim Stressabbau.

***So läuft die Wassertherapie ab:***

Auf dem Portal „NDTV Food“ wird erklärt, wie die japanische Wassertherapie abläuft:
Sobald Sie morgens aufwachen, trinken Sie vier bis sechs Gläser Wasser mit einem Inhalt von jeweils 160 bis 200 Millilitern auf nüchternen Magen. Das Wasser sollte idealerweise bei Raumtemperatur oder lauwarm getrunken werden. Sie können auch etwas frischen Zitronensaft rein pressen.
Putzen Sie sich nach dem Trinken die Zähne und vermeiden Sie mindestens 45 Minuten lang etwas zu essen oder zu trinken. Danach können Sie Ihre Ernährung wie gewohnt fortsetzen. Nach jeder Mahlzeit des Tages mindestens zwei Stunden lang nichts essen oder trinken.
Ältere Menschen, die an einer ernsthaften Erkrankung leiden, sollten die Therapie mit einem Glas Wasser pro Tag beginnen und die Anzahl der Gläser schrittweise erhöhen. Wenn Sie nicht in der Lage sind, alle vier Gläser Wasser auf einmal zu trinken, warten Sie zwischen jedem Glas Wasser ein paar Minuten, um Ihrem Magen eine Pause zu gönnen.

***Tägliche Routine:***

Die Therapie empfiehlt, die oben genannten Tipps zu einem Teil der täglichen Routine zu machen.
Zudem wird in dem Portal auf weitere Empfehlungen hingewiesen:
Gehen Sie jeden Tag mindestens eine Stunde lang in Ruhe spazieren, um den Stoffwechsel zu stärken.
Gurgeln Sie jeden Abend, bevor Sie ins Bett gehen, mindestens 4-5 Mal mit warmem Wasser und Salz.
Vermeiden Sie zu essen und zu trinken, während Sie stehen, da dies den Verdauungsprozess behindert.
Kauen Sie Ihr Essen richtig, bevor Sie es hinunter schlucken, da es bei der besseren Verdauung von Lebensmitteln hilft.

***Hungergefühl wird reduziert:***

Deutsche Experten weisen zwar darauf hin, dass das häufige Trinken von Wasser das Hungergefühl reduziert, man solle sich von der Wasser-Diät aber keine Wunder erwarten.
Der Erfolg hängt maßgeblich von der individuellen Gestaltung der Diät ab, also dem Umsetzen des Speiseplans und der sportlichen Betätigung. Positiv sei, dass bei dieser Methode, die eigentlich nicht als Diät bezeichnet werden kann, kein Jo-Jo-Effekt zu erwarten ist, weil sie kein striktes Programm vorgibt.[107]

**Ingwer:**

Durch Ingwer wird  der Stoffwechsel angeregt, der Fettabbau angekurbelt, und die Fettverdauung gefördert. Laut japanischen Forschern sollte die Einnahme in puncto Fettverbrennung allerdings morgens erfolgen, da diese Wirkung im Rahmen der Studie am Nachmittag nicht beobachtet werden konnte.

***Ingwer hemmt das Hungergefühl:***

Eine kleine Studie an der Columbia University mit 10 übergewichtigen Männern hat gezeigt, dass jene Probanden, die einen Ingwertee (mit Ingwerpulver) getrunken hatten, im Vergleich zur Kontrollgruppe weniger Hunger verspürten, demzufolge weniger assen und sich dann trotzdem satter fühlten.
Die Forscher stellten auch eine gesteigerte Thermogenese fest, wodurch überschüssige Energie durch bestimmte Stoffwechselprozesse in Wärme umgewandelt und dann direkt verbrannt wird, was ebenfalls beim Abnehmen helfen könnte.[108]

**Vitamin C:**

Machen Sie häufig Diäten, weil Sie Fettpölsterchen haben? Hier ist unbedingt an Vitamin C zu denken: Der

---

[107] https://www.heilpraxisnet.de/naturheilpraxis/japanische-wasserdiaet-abnehmen-und-die-gesundheit-verbessern-20190813463196
[108] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ingwer-anwendung-und-wirkung-910107.html

Abbau von Cholesterin kann nur in Anwesenheit von Vitamin C stattfinden. Wer also Fett loswerden möchte, der sollte seinen Körper diese Starthilfe zukommen lassen. L[109]

**Clementinen machen - zumindest Mäuse - schlank: Zehnmal so wirksam wie Grapefruits**

Grund für die Wunderwirkung der Clementine ist nach Vermutung der Wissenschaftler, dass das Nobiletin einerseits die Ansammlung von Fett in der Leber hemmt. Andererseits kurbelt der Pflanzenstoff aus den Mandarinen aber auch die Verbrennung von überschüssigem Fett im Körper an. Die Wirkung ist ähnlich wie die des in Grapefruits enthaltenen Flavonoids Naringenin – allerdings etwa zehnmal so effektiv! Die höchste Konzentration an Nobiletin in den Mandarinen haben die Forscher übrigens in der weißen Haut unter der Schale und zwischen den Schnitzen gefunden – also den Teilen der Mandarine, die wir meistens abzupfen. Auch die Schale von Mandarinen enthält besonders viel Nobiletin. Wer das nutzen möchte, kauft am besten unbehandelte Bio-Früchte (die nicht mit Thiabendazol gespritzt wurden) und verwendet die Schale der Mandarinen, statt sie nach dem Schälen wegzuwerfen. Das sieht nicht nur hübsch aus, sondern kann auch klasse schmecken.[110]

**Alle Zitrusfrüchte:**

Alle Zitrusfrüchte schützen vor Übergewicht[111]

**Ingwer**:

Ingwer kurbelt die Fettverbrennung an.[112]

**Quercetin:**

Als Nahrungsergänzungsmittel wird Quercetin verwendet, ***um Fettleibigkeit***, Typ-2-Diabetes5, Kreislaufstörungen, chronische Entzündungen, Heuschnupfen und affektive Störungen zu mildern.[113]

**D3 (um Körper aus Winterschlaf zu holen):[114]**

**Vitamin D hilft beim Abnehmen:[115]**

Ein weiterer Faktor, der zu Übergewicht beitragen kann, ist ein Vitamin-D-Mangel – worauf in letzter Zeit gleich mehrere Studien hingewiesen haben.

So berichtete das American Journal of Clinical Nutrition (AJCN) (1) von einer Untersuchung, derzufolge Frauen, die während einer Diät zur Gewichtsabnahme auch ihren Vitamin-D-Spiegel mit Vitamin-D-Präparaten auf Vordermann brachten, mehr Gewicht verloren als jene Frauen, die kein Vitamin D einnahmen bzw. deren Vitamin-D-Level zu niedrig war.

Eine andere Studie, die vom selben Fachmagazin veröffentlicht wurde (2), zeigte, dass die Vorteile einer Gewichtsabnahme – ein niedrigerer Blutdruck, ein reduzierter Blutzucker- und Insulinspiegel sowie ein niedriger Blutfettspiegel – bei jenen Studienteilnehmern ausgeprägter waren, die während ihrer Diät Calcium und Vitamin D eingenommen hatten.

Über die dritte Untersuchung, die aus dem Jahr 2009 stammt, wurde im Journal Medical Hypotheses (3) berichtet. Man hatte hier festgestellt, dass Menschen von asiatisch-indischer Abstammung deutlich mehr zu Übergewicht und Insulinresistenz (Diabetesvorstufe) neigten, wenn sie an einem Vitamin-D-Mangel litten.

Wie konkret das Vitamin D nun zu einem verstärkten Gewichtsverlust beitragen kann, ist leider noch nicht eindeutig geklärt. Doch gibt es etliche diesbezügliche Spekulationen.

Vitamin D sendet Signale zur Fettverbrennung

Manche Wissenschaftler vermuten, dass spezielle Vitamin-D-Rezeptoren, die an den Fettzellen sitzen, der Zelle mitteilen, ob sie ihren Inhalt (das Fett) nun zu Energie verbrennen oder besser in Form von Übergewicht für schlechte Zeiten einlagern sollte – je nachdem, ob sie von Vitamin D aktiviert werden oder eben nicht.

---

[109] Döll, Michaela: Die Kraft der Antioxidantien, München 2008, S. 78f.
[110] https://eatsmarter.de/abnehmen/news/warum-mandarinen-schlank-machen
[111] https://www.ndr.de/ratgeber/verbraucher/Orange-Mandarine-Grapefruit-So-gesund-sind-Zitrusfruechte,zitrusfruechte146.html
[112] https://www.youtube.com/watch?v=buBnSfIqw6k
[113] https://www.naturstoff-medizin.de/artikel/quercetin-verringert-das-risiko-einer-viruserkrankung/
[114] https://www.youtube.com/watch?v=_2wAO-AuopU
[115][115] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/uebergewicht-vitamin-d-mangel-ia.html

Auch Gehirnzellen, die den Stoffwechsel sowie Hunger und Sättigung kontrollieren, verfügen über Vitamin-D-Rezeptoren. Fehlt Vitamin D, lässt die Funktionsfähigkeit dieser Zellen nach und es könnte verstärkt zu einem fehlenden oder nachlassenden Sättigungsgefühl kommen.
Genauso wurde gezeigt, dass Vitamin D systemische Entzündungen (chronische, aber unbemerkte Entzündungen des gesamten Organismus) reduzieren kann. Chronische Entzündungen jedoch werden schon lange mit einem verstärkten Übergewicht in Verbindung gebracht.
Daher empfiehlt es sich besonders dann auf eine adäquate Vitamin-D-Versorgung zu achten, wenn man einfach kein Übergewicht abbauen kann, obwohl man eigentlich weniger Kalorien zu sich nimmt, als man täglich verbraucht.
Nun könnten Menschen mit Idealgewicht denken, dass Vitamin D sie nicht interessieren müsse. Schließlich wollen sie kein Gewicht verlieren.
Selbstverständlich hilft die Optimierung des Vitamin-D-Spiegels lediglich beim Erreichen eines passenden Gewichtes und führt nicht etwa zu Untergewicht, wie man vielleicht meinen könnte.[116]

**Vit C, Vit D3 (mit K2), Chrom:**
Um Fettstoffwechsel anzukurbeln , beschleunigt Stoffwechsel,
zw. 200 und 1000 mg Chrom,
ab 1000 mg hat man keinen Appetit mehr, ohne Chrom kann kein Fett abgebaut werden[117]

**Nur essen, wenn man Hunger hat**[118]

**Warnung: Glutamat blockiert das Abnehmen:**
Meiden Sie Produkte, die Glutamat enthalten. Glutamat ist ein Geschmacksverstärker, der Speisen besonders herzhaft und würzig schmecken lässt. Auf der Zutatenliste ist er mit Mononatriumglutamat oder auch mit Begriffen wie „hydrolysiertes Protein“ oder „Würze“ deklariert. Glutamat führt dazu, dass man vom entsprechenden Nahrungsmittel mehr isst als man eigentlich will. Glutamat fördert also den Appetit und hemmt das Sättigungsgefühl.[119]

**Abnehmen mit Konjak Pulver:**
Mit dem Konjak Pulver können Sie Ihre Gewichtsabnahme erhöhen – und zwar pro Woche um 350 Gramm. Das Konjakpulver hat denselben Ursprung wie die fantastische Konjak-Nudel, nämlich die Konjakwurzel. Aus dieser Wurzel wird ein Pulver gewonnen – das Konjak Pulver – das nahezu ausschließlich aus besonderen Ballaststoffen (sog. Glucomannanen) besteht. Diese Ballaststoffe hemmen den Appetit, machen satt und zufrieden – und zwar so, dass man plötzlich gar nicht mehr ans Essen denkt. Der Kopf ist mit einem Mal wieder frei für kreative und sinnvolle Dinge.
Selbst die EFSA (Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit) hat das Konjak Pulver als hervorragendes Mittel zum Abnehmen gelobt – wenn man es zwei Mal täglich zu sich nimmt, was sehr einfach ist, da es das Konjak Pulver in Kapselform gibt.[120]

**Abnehmen mit Capsaicin und Magnesium:**
Capsaicin ist der scharfe Stoff in Chilis, die gemahlen auch Cayenne Pfeffer genannt werden. Capsaicin führt zu einem Anstieg der Körpertemperatur, was den Energieverbrauch steigert. Auch hemmt Capsaicin den Appetit und beschleunigt gleichzeitig den Fettabbau – und zwar schon ab 135 mg Capsaicin pro Tag. Kombiniert mit Magnesium kann man die positive Wirkung auf den Gewichtsverlust noch weiter verstärken. Denn Magnesiummangel verhindert das Abnehmen. Magnesiummangel führt hingegen zu Blutzuckerschwankungen und diese wiederum zu Fressattacken, die bekanntlich nicht gerade förderlich sind, wenn man Gewicht verlieren möchte. Oft sind gerade Diäten magnesiumarm – und Fertigprodukte aus dem Supermarkt ebenfalls.

---

[116] https://www.youtube.com/watch?v=_2wAO-AuopU
[117] https://www.youtube.com/watch?v=_2wAO-AuopU
[118] https://www.youtube.com/watch?v=_2wAO-AuopU
[119] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/tipps-zum-abnehmen-ia.html
[120] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/tipps-zum-abnehmen-ia.html

Daher ist es sinnvoll, die eigene Magnesiumversorgung zu überprüfen, wenn man erfolgreich abnehmen möchte. Stellt man fest, dass die Ernährung eher magnesiumarm ist, kann man ein Magnesiumpräparat einnehmen und damit u. a. den Stoffwechsel antreiben. Magnesium fördert dann über seinen Einfluss auf den Blutzuckerhaushalt den Fettabbau.
Zusätzlich blockiert Magnesium gemeinsam mit den B-Vitaminen die Aktivität von sog. Fettleibigkeits-Genen. [121]

**Magnesium:**
Magnesiummangel macht dickKennen Sie das hochinteressante Buch des Kardiologen Dr. med. William Davis? Es heißt „Wheat Belly: Lose the Wheat, Lose the Weight, and find your Path back to Health“ (die deutsche Ausgabe wird im Januar 2013 unter dem Titel „Weizenwampe: Warum Weizen dick und krank macht“ erscheinen). Natürlich kann Weizen dick und krank machen.
Einen wichtigen Grund, warum Weizen dick und krank macht, hat Dr. Davis jedoch zu erwähnen vergessen: Weizen macht unter anderem deshalb dick und krank, weil der bevorzugte Verzehr von Weizen-Weißmehlprodukten als Grundnahrungsmittel zu einem chronischen Magnesiummangel führt. Magnesiummangel aber verhindert die Gewichtsabnahme. Man wird mit Magnesiummangel immer dicker und kränker. Dr. Carolyn Dean hat in ihrem Buch The Magnesium Miracle die wichtigsten Zusammenhänge zwischen Magnesiummangel und Übergewicht beschrieben:
***Magnesiummangel führt zu Fressattacken:***
Wenn dem Körper Mineralstoffe fehlen, weil diese in den heute bevorzugt verzehrten industriell verarbeiteten Lebensmitteln nicht mehr vorhanden sind***, dann entwickelt er häufig eine regelrechte Fresssucht mit Fressattacken. Beides drückt jedoch in manchen Fällen nur ein einfaches Verlangen nach Mineralstoffen wie z. B. Magnesium aus.***
Sie essen also immer mehr dieser verarbeiteten Lebensmittel, immer mehr leere Kalorien, durch die Sie immer mehr Pfunde ansammeln, aber Ihr Bedürfnis nach Nährstoffen nicht weiter befriedigen. Wenn dann auch noch Diäten und Schlankheitskuren auf dem Programm stehen, die häufig erst recht magnesiumarm sind, dann wird hier der Teufel mit dem Beelzebub ausgetrieben.
Das jedoch ist nur der Anfang. Magnesiummangel hat noch viel weitreichendere Folgen - nicht nur für Ihr Körpergewicht, sondern für den gesamten Stoffwechsel.
Magnesiummangel hemmt die Fettverdauung
Magnesium und die Vitamine des B-Komplexes arbeiten eng miteinander zusammen, um die Verdauung, die Aufnahme und Verwertung von Proteinen, Fetten und Kohlenhydraten zu steuern. Sie tun das, indem sie spezielle Enzyme aktivieren. Fehlt nun Magnesium oder ist einfach zu wenig dieses Mineralstoffes vorhanden, dann kann das zu einer fehlerhaften Verarbeitung der Nahrung führen. Als Ergebnis können sich ganz unterschiedliche Beschwerden entwickeln. Dazu gehören in erster Linie Blutzuckerschwankungen, die früher oder später zu Übergewicht führen können – wie im Folgenden beschrieben wird.
***Magnesiummangel blockiert den Fettabbau:***
Magnesium ist ein unverzichtbarer "Vorarbeiter" des Insulins. Insulin ist ein Hormon der Bauchspeicheldrüse, das den Zucker aus der Nahrung (die Glucose) in die Körperzellen schleusen soll, damit dort die Glucose zur Energieversorgung genutzt werden kann. Ohne Magnesium jedoch kann Insulin die Zelle nicht öffnen und somit auch nicht die Glucose an die Zelle abgeben. Man sagt dann, die Zellen sind insulinresistent, weil sie nicht mehr auf Insulin ansprechen und keine Glucose mehr aufnehmen. Sie tun das aber häufig nur deshalb nicht, weil einfach zu wenig Magnesium vorhanden ist.
Als Folge wird immer mehr Insulin ausgeschüttet, in der Hoffnung, den inzwischen hohen Blutzuckerspiegel doch noch abbauen und die Glucose in die Körperzellen transportieren zu können. Der Insulinspiegel steigt. Insulin hat jedoch die Eigenschaft, den Fettabbau zu hemmen und zusätzlich die Einlagerung von Fetten in die Fettzellen zu fördern. Das bedeutet, dass ein häufig erhöhter Insulinspiegel dick machen kann.
Der gleichzeitig hohe Blutzuckerspiegel sorgt dafür, dass die übermäßig vorhandene Glucose, die ja nicht zur Energieverbrennung in die Zellen gelangen kann, jetzt in Fett umgewandelt und in die Fettzellen verschoben wird. Sowohl die Insulinresistenz als auch ein hoher Blutzuckerspiegel sind ferner allesamt ernste Vorboten eines Typ-2-Diabetes. Ein dauerhaft erhöhter Blutzuckerspiegel kann außerdem im Körper Gewebeschäden an den Nerven und den Blutgefäßen verursachen. Das Risiko für Herzkrankheiten steigt. Zur Gewebereparatur

[121] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/tipps-zum-abnehmen-ia.html

wird wiederum Magnesium benötigt. Doch ist keines oder zu wenig vorhanden, da sein Fehlen ja bereits der Auslöser dieser Reaktionskette war.

***Magnesium gegen Insulinresistenz und Diabetes:***

Einer der Gründe, warum die Zellen nicht mehr auf Insulin reagieren, kann also ein Mangel an Magnesium sein. Menschen mit chronischer Insulinresistenz weisen daher häufig einen ernsten Magnesiummangel auf. Je höher allerdings die Werte von Magnesium im Körper wieder steigen, desto grösser wird die Sensibilität der Zellen auf Insulin – und die Wahrscheinlichkeit, dass sich das Problem wieder rückgängig machen lässt, wächst.

Nachfolgend noch einmal zusammenfassend die von einem Magnesiummangel ausgelöste Reaktionskette:

Magnesiummangel: Die Zellen bleiben für Insulin und Glucose verschlossen. Sie werden insulinresistent.

Der Blutzuckerspiegel und der Insulinspiegel steigen.

Ein hoher Insulinspiegel verhindert Fettabbau und fördert die Fetteinlagerung. Folglich wird die überschüssige Glucose zu Fett umgewandelt, als Fett eingelagert und führt zu Übergewicht.

Das Fett lagert sich bevorzugt am Bauch an. Die Menge dieses sog. Viszeralfettes steigt (Viszeralfett = Bauchfett). Bauchfett bildet eigenständig Hormone und Entzündungsstoffe und wird daher mit vielfältigen Gesundheitsbeschwerden in Zusammenhang gebracht.

Das Diabetes-Risiko, der Blutdruck und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen steigen.

***Magnesiummangel sorgt für erhöhte Stressanfälligkeit:***

Auch Stress kann in Gegenwart von Magnesiummangel zu Übergewicht führen. Abgesehen davon, dass manche Menschen bei Stress dazu neigen, wahllos Lebensmittel in sich zu stopfen, führt das Stresshormon Cortisol dazu, dass Gewichtsverlust beinahe unmöglich wird – vor allem dann, wenn der Stress zu einem chronischen Zustand wird. Der Körper lagert Fette unter der Einwirkung von Cortisol besonders im Bauchbereich ein, was wiederum die oben beschriebenen Gefahren erhöht. Da Magnesium die Stressanfälligkeit reduzieren kann, greift das Mineral ganz am Anfang der Reaktionskette ein und schützt den Organismus vor stressbedingtem Übergewicht.

***Magnesium blockiert Dickmacher-Gene:***

Nachdem die Dickmacher-Gene entdeckt wurden, glauben viele Menschen, Übergewicht sei erblich bedingt und sie selbst könnten nichts dagegen tun. Diese Sicht der Dinge ist sehr praktisch, da man auf diese Weise weiterhin seine schlechten dickmachenden Angewohnheiten fortführen kann, während man seine Gene für das Übergewicht verantwortlich macht. Tierversuche haben jedoch ergeben, dass lediglich bei solchen Mäusen, die nur unzureichend B-Vitamine erhielten, die Gene für Dickleibigkeit aktiviert wurden und die Tiere infolgedessen übergewichtig wurden. Wenn sie jedoch ausreichend mit B-Vitaminen versorgt wurden, dann blieben sie schlank bzw. wurden es wieder. Die Dickmacher-Gene werden also nur in Gegenwart eines Mangels aktiviert, so dass jeder auf die Expression mancher Gene – und hier auch der Dickmacher-Gene– durchaus einen gewissen Einfluss haben könnte. B-Vitamine können übrigens nur dann aktiv am Stoffwechselgeschehen teilnehmen, wenn Magnesium gegenwärtig ist. Ohne Magnesium sind die B-Vitamine hilflos und somit kann auch die Genexpression nur mit Hilfe von Magnesium beeinflusst werden.

Fazit: Magnesium hilft dabei, der Genexpression von Fettleibigkeits-Genen vorzubeugen. Das heisst, wenn genügend Magnesium gegenwärtig ist, dann werden die möglicherweise vorhandenen Dickmacher-Gene auch nicht aktiviert und man bleibt schlank bzw. kann es mit Leichtigkeit werden, auch wenn man Dickmacher-Gene besitzt.[122]

**Kleinere Teller:**

Weniger ist bei Gisele Bündchen mehr: Um ihr Unterbewusstsein zu täuschen, richtet sie sich das Essen auf kleineren Tellern an. Darauf sieht nämlich jede Portion grösser aus und man isst automatisch nicht mehr als eigentlich nötig wäre.[123]

**Salatblätter mit Essig:**

Heidi Klum: Sie wendet regelmäßig einen alten Model-Trick an: Vor dem Restaurant-Besuch isst sie jeweils einige Salatblätter mit 1 bis 2 Esslöffel Essig. Die Säure hemmt den Appetit.[124]

---

[122] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/magnesium-uebergewicht.html
[123] https://www.stilpalast.ch/beauty/tipps-vom-profi/die-schlank-tricks-der-stars-4189
[124] https://www.stilpalast.ch/beauty/tipps-vom-profi/die-schlank-tricks-der-stars-4189

**Wie funktioniert die Sirtfood-Diät?**
Jede Diät ist anders und jede verspricht, innert Kürze mehrere Kilos purzeln zu lassen. Oftmals ist damit aber leider eine sehr einseitige Ernährung verbunden, die auf Dauer alles andere als gesund ist. Die Sirtfood-Diät ist angeblich anders, denn sie verspricht nicht nur eine Gewichtsreduktion, sondern soll gesund sein und die Anwenderin oder den Anwender jung und frisch halten. Was will man also mehr?
Diese Abnehm-Kur konzentriert sich auf Sirtuine. Dies sind Enzyme im Körper, die durch ihre besondere Aktivität, nämlich die Verringerung der Produktion von freien Radikalen, die Zellen im Körper vor Stress schützen. Nimmt der Körper durch die Nahrung genügend Sirtuine auf, verbrennen diese zudem Fett.
Der Vorteil: Sirtuine sind in einer Reihe von vielen Lebensmitteln und Getränken, u.a. auch in Genussmitteln, enthalten und ermöglichen so eine abwechslungsreiche Ernährung, die nur wenig einschränkt. Aufgabe während dieser Diät ist es also nur, möglichst viele Lebensmittel zu sich zu nehmen, die reich an besagten Sirtuinen sind. Knackpunkt dieser Methode ist demnach nicht die karge Auswahl an Speisen, sondern eher die Gesamtmenge an Kalorien, die pro Tag „erlaubt“ sind: In den ersten drei Tagen der Diät sind es nämlich gerade mal 1'000 Kalorien täglich (vorwiegend Gemüse), danach 1'500 pro Tag. Langfristig sollten die sirtuinreichen Lebensmittel so oft wie möglich in den Speiseplan eingebaut werden, um das Gewicht zu halten und nicht dem Jojo-Effekt zum Opfer zu fallen. Teil der bewussten Ernährung sind daneben auch gesunde Drinks in Form von grünen Smoothies.
Gemäss den Erfindern der speziellen Diät, Aidan Goggins und Glen Matten, die sich als Ernährungsexperten und Autoren des Besteller-Ernährungsratgebers „The SIRT Food Diet“ intensiv mit der Rolle bestimmter Enzyme im Körper auseinander gesetzt haben, nimmt man mit der bewussten Sirtfood-Ernährung nicht nur bis zu drei Kilogramm pro Woche ab, sondern stärkt ganz nebenbei auch noch das Immunsystem und die Muskeln. Zudem soll der Zellstoffwechsel abnehmen, was wiederum den Alterungsprozess verlangsamt. Natürlich lässt ein zusätzliches unterstützendes Sportprogramm die Pfunde noch schneller schmelzen.
Sirtfoods Selbstverständlich brauchst du dich nicht nur noch von der folgenden Lebensmittelliste zu ernähren. ***Ziel ist es lediglich, die sirtuinhaltigen Leckereien möglichst oft in den Speiseplan einzubauen.*** Bei den Genussmitteln wie z.B. Kaffee, Schokolade oder Rotwein gilt: Immer mit Verstand genießen und nicht in ***rauen Mengen essen bzw. trinken.***
***Grünkohl***
***Sellerie***
***Ruccola***
***Radicchio***
***rote Zwiebeln***
***Gewürze: Kurkuma, Chili, Petersilie***
***Kapern***
***Äpfel***
***Erdbeeren***
***Zitrusfrüchte (z.B. Orangen)***
***Blaubeeren***
***Sojaprodukte***
***Walnüsse***
***Buchweizen***
***natives Olivenöl***
***dunkle Schokolade (mind. 85% Kakaoanteil)***
***Kaffee***
***Grüner Tee***
***Rotwein***
**Tipp:**
Auch wenn man sich nicht an die Empfehlung der doch sehr geringen Tages-Kalorienzufuhr hältst: Der vermehrte Einbau von sirtuinreichen Lebensmitteln in einen ausgewogenen und nährstoffreichen Speiseplan schadet bestimmt nicht und lässt – wenn auch nicht so schnell – in Kombination mit sportlicher Betätigung das eine oder andere Pfund schmelzen. Denn je mehr Muskulatur vorhanden ist, desto mehr Kalorien werden verbrannt. Praktisch: ***Sirtuinreiche Lebensmittel hemmen ganz nebenbei auch noch Heißhungerattacken.***[125]

[125] https://www.stilpalast.ch/beauty/fitness/schlank-mit-sirtfood-5634#sthash.vSqt2NZC.dpbs

**Edamame Bohnen:**
Die grüne Gemüsesojabohne enthält kaum Kalorien und gilt als hochwirksamer Schlankmacher.[126]

**Intervallfasten:**
Jennifer Aniston: Viele Hollywoodstars wie Jennifer Aniston oder Jennifer Lopez setzen bei der Gewichtskontrolle auf das Intervallfasten. Aniston verriet kürzlich in einem Radiointerview, dass sie die 16:8 Methode bevorzuge. Bei dieser Methode entfällt das Frühstück oder Abendessen. Acht Stunden am Tag darf man essen und die restlichen 16 Stunden sind lediglich ungesüßte Getränke erlaubt. Erfahre hier mehr über das Intervallfasten, von dem auch unsere Redaktion begeistert ist.
***So funktioniert es:***
Das Fasten spielt sich größtenteils über die Nacht ab. Gegessen wird tagsüber in einem Zeitfenster von 8 Stunden, so zum Beispiel von 9 bis 17 Uhr oder 12 bis 20 Uhr. Wer abnehmen möchte, wählt am besten die erste Variante, denn diverse Ernährungsstudien haben aufgezeigt, dass beim Dinner-Cancelling der Stoffwechsel (inkl. Fettverbrennung) die beste Leistung erbringt. Wem der Verzicht auf ein späteres Nachtessen schwer fällt, kann aber auch die zweite Variante wählen. Vorzugsweise sollte in diesem Fall jedoch nur ein fettarmes und eiweißreiches Dinner auf dem Menüplan stehen . Mit sättigendem Eiweiß überstehst du auch die Fastenphase besser als bei der Zufuhr von vielen Kohlenhydraten und Fetten.
In den 16 Stunden des Fastens solltest du nur Wasser zu dir nehmen. Körper und Darm können sich so besser generieren: Die Zellerneuerung wird angeregt (positive Anti-Aging-Effekte) und der Stoffwechsel angekurbelt, was sich u.a. auch positiv auf die Blutfett- und Leberwerte auswirkt. Zudem schläfst du mit leerem Magen besser und fühlst dich morgens fitter.
Testergebnis
Wir haben die 16:8:-Diät drei Wochen lang getestet – und sind begeistert. Wir lieben es, zu essen und tun uns deshalb jeweils schwer bei Diäten. Beim Intervall-Fasten fiel uns jedoch der Essensverzicht leicht, denn wir mussten in dem 8-Stunden-Zeitfenster, in dem das Essen erlaubt ist, auf nichts verzichten. Selbst Pasta und Schokolade sind erlaubt (natürlich in vernünftigen Mengen). Die 16-Stunden-Pause überstanden wir jeweils schon nach wenigen Tagen ohne große Mühe und Hungergefühle.
In drei Wochen verloren unsere Testpersonen jeweils 1 bis 3 Kilo(s) an Körpergewicht. Schöner Nebeneffekt: Wir fühlten uns energievoller und ausgeruhter, da wir viel besser schlafen konnten als vor der Diät.[127]

**Relaxen:**
Kate Hudson: Die quirlige Blondine setzt bei der Gewichtskontrolle auf ausreichend Schlaf und relaxte Stunden. Tatsächlich macht Stress und Schlafmangel dick. Zudem bewege sie sich regelmäßig, denn beim Rumhängen denke sie nur ans Essen, so Hudson.[128]

**Charlize Theron:**
Charlize setzt auf viel Wasser (mindestens 2 bis 3 Liter pro Tag). Das strafft die Haut und sorgt erst noch für Sättigungsgefühle. Zudem greift sie öfters zu frischer Petersilie. Das Küchenkraut gilt nicht nur als Fatburner, sondern mildert auch Blähungen und verhilft erst noch zu einem frischen Atem.[129]

**Madonna:**
Der ewig junge Popstar beugt mit ungezuckertem Popcorn Heißhunger-Attacken vor. Der knusprige Snack zügelt den Appetit und sorgt rasch für Sättigungsgefühle.[130]

**Resistente Stärke:**
Reis. Letzteren am besten vorkochen und während 12 Stunden in den Kühlschrank stellen. Danach vor dem Verzehr nochmals kurz erhitzen. So kannst du 50 Prozent Kalorien sparen, da die resistente Stärke, die der Mensch nicht verwerten kann, durch diesen Prozess minimiert wird.[131]

---

[126] https://www.stilpalast.ch/beauty/tipps-vom-profi/die-schlank-tricks-der-stars-4189
[127] https://www.stilpalast.ch/beauty/fitness/im-test-intervall-di%C3%A4t-6475#sthash.HYkksGCa.dpbs
[128] https://www.stilpalast.ch/beauty/tipps-vom-profi/die-schlank-tricks-der-stars-4189
[129] https://www.stilpalast.ch/beauty/tipps-vom-profi/die-schlank-tricks-der-stars-4189
[130] https://www.stilpalast.ch/beauty/tipps-vom-profi/die-schlank-tricks-der-stars-4189
[131] https://www.stilpalast.ch/beauty/tipps-vom-profi/die-schlank-tricks-der-stars-4189

**Kokosöl:**
Miranda Kerr: Das Topmodel setzt bei der Bikini-Figur auf Kokosöl, das den Stoffwechsel mächtig anheizt. Sie nimmt jeden Tag 4 EL zu sich.
Der Unterschied zwischen Kokosfett und Kokosöl liegt im entsprechenden Aggregatzustand. Unter 25°C hat das Kokosfett eine cremige Konsistenz, ist weiß-gelblich und fest. Über 25°C und damit auch dann, wenn das Fett die Körperoberfläche berührt, verwandelt es sich zu Öl.
Zu beachten ist jeweils die Qualität des Kokosöls. Zum empfehlen ist hochwertiges Öl aus Bio-Produktion, das kalt gepresst wird und ohne jegliche Zusatzstoffe auskommt (meist im Glas erhältlich und nicht ganz billig). Das natürliche Kokosfett ist keinesfalls zu verwechseln mit den industriell hergestellten Produkten. Kostengünstiges Kokosfett, welches im Supermarkt in großen Töpfen verkauft wird, empfiehlt sich deshalb nur zum Frittieren.
Zahlreiche wissenschaftliche Studien haben es bereits nachgewiesen: Kokosöl hat einen positiven Einfluss auf unsere Gesundheit. Das Öl der Palmfrucht ist ein wichtiger Lieferant von Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen. Leicht verträglich, wird das Kokosöl fast ohne Energieaufwand verdaut, liefert dabei aber Power für Körper und Geist. Es besitzt einen besonders hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren (90%). Ein beachtlicher Teil davon geht wiederum auf das Konto der wertvollen Laurinsäure, die wirksam gegen Bakterien und Viren hilft. Dank des kleineren Anteils Caprylsäure wirkt Kokosöl auch antimikrobiell und hilft damit bei der Bekämpfung von Pilzerkrankungen (z.B. Darmpilz Candida). Ausserdem unterstützt das gesunde Pflanzenöl bei der Wiederherstellung der Darmflora und stärkt dadurch auch das Immunsystem. Ganz nebenbei kurbelt es auch noch den Stoffwechsel an und reguliert die Verdauung. Positiv sind auch die Auswirkungen auf die Blutfettwerte: Durch den Konsum von Kokosöl wird der Anteil an „gutem“ Cholesterin (HDL) nämlich erhöht.
***Kulinarischer Genuss:***
Das pflanzliche Öl ist nicht nur sehr gesund und macht schön, sondern lässt sich praktischerweise auch noch gut in der Küche verarbeiten. Kokosöl bzw. -fett kann nämlich im Gegensatz zu Olivenöl oder Butter auch bei hohen Temperaturen zum Braten, Backen oder Frittieren verwendet werden, ohne dass es dabei Schadstoffe entwickelt, sich zersetzt oder bitter wird.
Ob als Power-Zusatz in einem Smoothie, als Brotaufstrich oder gar im Kaffee: Durch den milden Geschmack lässt sich mit Kokosöl in der Küche so ziemlich alles nach Lust und Laune zubereiten – sofern man natürlich den leichten Kokos-Beigeschmack auch mag.
Ein Tipp für alle Back-Fans: Die in Kuchen-Rezepten aufgeführte Butter lässt sich auch problemlos durch Kokosöl ersetzen. Dabei das folgende Verhältnis beachten: 100 g Butter = 60 g Kokosöl plus 4 EL Wasser (das Kokosöl enthält kein Wasser und ist ergiebiger als Butter, deshalb der Mengenunterschied).[132]

**Getränke:**
Alessandra Ambrosio: Das Topmodel hält u.a. ihre schlanke Figur mit der richtigen Getränkewahl. Fruchtsäfte streckt sie mit Wasser, und mit einem Kaffee nach dem Mittagessen kurbelt sie die Verdauung und Fettverbrennung an. Alkohol genießt die Brasilianerin nur in Massen, schließlich hat dieser fast doppelt so viele Kalorien wie Zucker.[133]

**Viel Wasser – mit Geschmack::**
Dem Körper viel Flüssigkeit in Form von Wasser oder Tee zuzuführen (1.5 bis 2 Liter pro Tag). Denn erst dadurch werden der Stoffwechsel und damit die Ausscheidungen angeregt. Ein Trick, auf den viele Models schwören: Trinke Wasser mit frischem Zitronensaft. Das regt nicht nur die Fettverbrennung an, sondern killt auch Hungergefühle. Vor Übersäuerung brauchst du dich nicht zu fürchten, denn die Zitrone wirkt im Körper basisch.
***Anleitung für Vitaminwasser:***
Kaufe eine leckere Früchte-Kräutermischung. Die folgenden frischen (unbehandelten) Früchte, Kräuter und Gewürze eignen sich perfekt für schmackhaftes Wasser:
Erdbeeren, Himbeeren, Brombeeren, Blaubeeren
Zitronen, Orangen (Bio)
Pfirsiche, Aprikosen, Nektarinen

---
[132] https://www.stilpalast.ch/beauty/tipps-vom-profi/die-schlank-tricks-der-stars-4189
[133] https://www.stilpalast.ch/beauty/tipps-vom-profi/die-schlank-tricks-der-stars-4189

Kiwi, Ananas
Wassermelone, Honigmelone
Minze
Salbei
Rosmarin
Lavendel
Zimtstangen
Die Früchte gut waschen und in handliche Stücke schneiden. Bio-Zitronen und -Orangen können mitsamt der Schale verwendet werden. Die Fruchtstücke und Kräuterstengel in eine Glaskaraffe bzw. einen verschließbaren Krug oder in große Gläser geben. Mit Wasser auffüllen. Je nach gewünschter Geschmacksintensität im Kühlschrank ziehen lassen (mindestens drei Stunden lang).
Kurz bevor das Wasser serviert wird, kann es im Sommer an heißen Tagen mit Eiswürfeln versehen werden. Sobald ein Glas ausgeschenkt wird, die Karaffe einfach wieder mit Wasser auffüllen. So hält das Vitaminwasser im Kühlschrank bis zu drei Tage lang. Wenn die Früchte und die Kräuter direkt in Gläser abgefüllt werden, das Glas unbedingt mit einem Strohhalm servieren

**Beispiel-Rezepte:**

*Spritziger Apfel-Mix*
1 Liter Wasser
1 Apfel (ohne Kerngehäuse)
3 Scheiben Bio-Orangen
3 Scheiben Bio-Zitronen
2 Stängel Pfefferminze

*Beeren-Pfirsich-Mix*
1 Liter Wasser
125 g Erdbeeren
125 g Himbeeren
1 Pfirsich
3 Scheiben Bio-Limette
2 Stängel frische Minze

*Detox-Mix*
1 Liter Wasser
1 halbe Bio-Gurke (mit Schale)
3 Scheiben Bio-Zitrone
3 Scheiben Bio-Orange
2 Stängel frische Minze
125 g Blaubeeren
125 Erdbeeren
2 Scheiben Bio-Zitrone
1 Zweig frischer Rosmarin

*Melonen-Mix*
200 g Wassermelone
200 g Honigmelone
2 Zweige frische Minze

*Karibik-Mix*
1 Liter Wasser
½ Kiwi
200 g Wassermelone
125 g Ananas
½ Apfel
1 Zweig frischer Lavendel

*Früchte-Eiswürfel*
Früchte-Eiswürfel verleihen einem Getränk nicht nur eine leicht fruchtige Note, sondern sehen auch sehr stylisch in einem Glas aus.

Damit die Eiswürfel schön durchsichtig aussehen, muss das Wasser zuerst abgekocht werden. Das auf Raumtemperatur abgekühlte Wasser anschließend bis zu einem Viertel des Eiswürfel-Behälters auffüllen. Ins Gefrierfach geben.
Sobald es gefroren ist, die Früchte (z.B. Beeren, Kirschen, Zitronen- oder Orangenstücke etc.) auf das Eis legen und den Eiswürfelbehälter komplett mit Wasser auffüllen und erneut gefrieren lassen.
Die fruchtigen Eiswürfel können zu Sommerdrinks, Softgetränken (zu Cola z.B. Zitrone) oder auch nur mit purem Wasser in einem durchsichtigen Glas serviert werden – ein echter Augenschmaus.[134]74

134