

## Frühstück

### Chia-Joghurt mit Himbeeren



Für 2 Portionen ► gelingt leicht  
15 Min.

2 geh. EL Chiasamen ► 120 g  
Himbeeren, frisch oder tiefgekühlt  
► 1 EL Stevia GrooVia (oder 3 EL  
Obstdicksaft) ► 250 g Joghurt

► Chiasamen mit Wasser bedecken, etwa 10 Min. quellen lassen, dabei immer wieder umrühren, damit sich keine Klümpchen bilden. ► Frische Himbeeren waschen, tiefgefrorene auftauen lassen und nach Belieben mit ½ TL Stevia GrooVia oder 1 EL Obstdicksaft süßen. ► Joghurt mit Chiasamen verrühren, restliches Stevia GrooVia bzw. Obstdicksaft unterrühren, dann in Dessertgläser füllen. Die Himbeeren darauf verteilen. Ge- kühlt servieren.



# Mein perfekter Abnehtag



Abendessen

## Kartoffel-Pilz-Sauerkraut-Gratin



Für 2 Portionen ► gelingt leicht  
35 Min. + 18 Min. Backzeit

400 g Kartoffeln ► Meersalz ► 2 EL  
Sahne ► Muskatnuss ► 250 g Cham-  
pignons ► 1 große Gemüsezwiebel  
► 1 EL Öl ► 400 g Sauerkraut ► 125 g  
Ricotta (alternativ saure Sahne)  
► 75 g grob geriebener Parmesan

➤ Kartoffeln schälen und vierteln, in einem Topf knapp mit Wasser bedecken, mit Salz würzen und 20–25 Min. gar kochen. Dann im eigenen Kochwasser fein zerstampfen. Mit Sahne und Muskatnuss verfeinern. ➤ Pilze putzen und feinblättrig aufschneiden. Zwiebel abziehen und fein hacken. ➤ Öl in einer Pfanne erhitzen, Pilze und Zwiebel darin hellbraun braten, mit Salz fein würzen. Backofen auf 200 °C vorheizen. ➤ Kartoffelpüree in eine Auflaufform geben, Sauerkraut darauf verteilen, dann die Pilz-Zwiebel-Mischung darüber geben. Ricotta bzw. saure Sahne auf die Pilz-Zwiebel-Mischung streichen und alles mit Parmesan bestreuen. 15–18 Min. überbacken.

Mittagessen

## Grüne Bohnen mit Hackfleischsauce



Für 2 Portionen ► geht schnell  
35 Min.

500 g grüne Bohnen ► 1 große Zwiebel ► 1–2  
Knoblauchzehen ► 1 EL Olivenöl ► 300 g  
Rinderhackfleisch ► 400 g stückige Tomaten  
(Dose) ► 4 EL Tomatenmark ► 125 ml Gemüse-  
brühe ► je 1 EL Rosmarin, Thymian, Paprika-  
pulver ► 1–2 TL Sambal Oelek oder 1 TL fein  
gehacktes Chili ► Kräutersalz

➤ Bohnen waschen und in etwa 3 cm lange Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch in feine Spalten schneiden. ➤ Öl in einer Pfanne mit hohem Rand erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin anbraten, Hackfleisch zugeben und unter Rühren krümelig anbraten. Tomatenstücke, Tomatenmark und Bohnen zugeben, Gemüsebrühe zugießen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 18–20 Min. köcheln lassen. ➤ Gewürze und Sambal Oelek bzw. Chili unterrühren und weitere 3 Min. leicht köcheln lassen. Mit Salz abschmecken und heiß servieren.





# Power- Abspecken mit Trennkost

# Wie das Abnehmen gelingt

In kurzer Zeit Gewicht verlieren ganz ohne lästiges Kalorienzählen, ohne Heißhungerattacken, dafür mit viel Genuss beim Essen? Es funktioniert – mit Trennkost!

---

➔ Denken Sie einmal darüber nach, in welcher Situation sich viele Übergewichtige befinden. Obwohl sie jede Menge Fett im Körper gespeichert haben, stehen ihnen diese Energiespeicher trotz geringerer Kalorienzufuhr nicht als Brennstoff zur Verfügung.

Wie Sie sicher wissen, basierten bisher alle Abnehmtheorien immer auf einer simplen Formel: Wer laufend mehr Kalorien zu sich nimmt, als er verbraucht, nimmt zwangsläufig zu. Wer mehr verbrennt, als er zuführt, nimmt ab. Egal, wie die persönlichen Lebensumstände sind, es läuft immer auf das Gleiche hinaus: Wer dick ist, bewegt sich einfach zu wenig oder isst zu viel.

Dies hört sich zunächst alles logisch an, doch muss ein Fehler im System stecken. Denn seit Jahrzehnten zählen viele Abnehmwillige eifrig Kalorien und besuchen Kurse im Fitnessstudio, doch allem Diätgeflüster zum Trotz steigt die Zahl der Übergewichtigen weltweit weiter an. Es ist ein Teufelskreis. Die Fettspeicher sind und bleiben verschlossen, durch das »weniger essen« werden nagende Hungergefühle ausgelöst und jede weitere Diät macht die Sache nur noch schlimmer.

Wenn auch Sie sich in diesem Hamsterrad befinden und immer noch daran glauben, mit Nahrungs- bzw. Kalorienreduktion erfolgreich abzunehmen, dann laufen Sie mit dieser Taktik geradewegs in eine Sackgasse hinein. Ihr pfliffiger Körper mit all seinen eindrucksvollen Funktionen benötigt eine gewisse Menge Energie durch Nahrung. Erhält er davon zu wenig, dann rebelliert er zu Recht gegen dieses Verhalten. Wenn Sie Ihrem Körper immer weniger geben, als er braucht, dann dürfen Sie sich nicht wundern, wenn Sie von Heißhunger und Jojo-Effekt überfallen werden.

Überwinden Sie also Ihr eingefleischtes Kaloriendenken. Auf den folgenden Seiten erfahren Sie, worin die Hauptursache für Übergewicht wirklich besteht und vor allem, was Sie dagegen tun können. So viel vorweg: Der Schlüssel, um Fettspeicher zu öffnen, liegt in einem gut funktionierenden Stoffwechsel sowie einem ausgeglichenen Blutzucker- und Insulinspiegel.

\* \* \*

## Der Körper – ein wahres Wunderwerk

➔ Um zu verstehen, wie genau Abnehmen mit Trennkost funktioniert, müssen Sie wissen, dass unser Körper mit seinem diffizilen Verdauungs- und Verteilungssystem vergleichbar ist mit einer kleinen biochemischen Fabrik. Diese Fabrik benötigt Nahrung, um sie anschließend in Energie umwandeln zu können, die wir zum Leben brauchen.

Doch bevor aus unserem Essen Energie wird, müssen die einzelnen Nahrungsbestandteile in Magen und Darm in kleinere Bausteine zerlegt und diese über das Blut in die Leber und zu jeglichen Körperzellen transportiert werden. Im einfachen Sinne ausgedrückt, machen die meisten Zellen nichts anderes, als ankommende Stoffe aufzunehmen, Nützliches umzuwandeln und zu verwerten und Nicht-Verwertbares wieder auszuschleiden. Auf diese Art findet ein

Austausch der Stoffe statt – der sogenannte Stoffwechsel.

Nur in einem reibungslos funktionierenden Stoffwechsel entstehen Energien, die wir für unsere Körperbewegungen benötigen, aber auch für solche Vorgänge, die ständig und wie von selbst in uns ablaufen, wie z. B. Herzschlag, Atmung, Denkvermögen, Wachstum, Aufrechterhaltung der Körpertemperatur, Verdauung und für die Funktion der Sinnesorgane.

Bei einem gestörten Stoffwechsel sieht die Sache etwas anders aus. Die



*Oftmals sind es die kleinen Veränderungen zu Beginn, die am Ende Großes bewirken. So auch die Umstellung auf Trennkost, die durch die **Umgestaltung des Speiseplans** ganz neue Dimensionen eröffnet, nämlich durch richtiges Essen eine fett-abbauende Wirkung zu erzielen.*

Haut der Zelle (Zellmembran) kann sich durch falsche Ernährung, zu wenig Bewegung, schadhafte Um-

welteinflüsse und Stress verdichten und verhärten. Verhärtete Zellen sind schlecht durchblutet, verfügen dadurch nicht mehr über genügend Sauerstoff und lassen dementsprechend nur noch wenig Stoffe rein und raus. Der Mensch leidet dann unter Stoffwechselstörungen, die sich auf unterschiedliche Art äußern können. Gerade Übergewicht hat sehr häufig etwas mit einem gestörten Stoffwechsel zu tun.

\*\*\*

### Mit Trennkost den Stoffwechsel ankurbeln

➡ Ein gestörter, träger Stoffwechsel kann die Lebensqualität stark beeinträchtigen.

Doch wenn Sie sich an die nachfolgenden Tipps und Tricks halten, können Sie sehr schnell ein schlankeres und vitaleres Leben führen, denn ein schnell arbeitender Stoffwechsel bedeutet leichteres Abnehmen.

Das Phänomen der Gewichtsabnahme mit Trennkost ist ganz einfach zu erklären. Die Mahlzeiten sind so geschickt und harmonisch aufeinander abgestimmt, dass der Fettstoffwechsel angeregt wird und gar nicht

anders kann, als die Fettverbrennung so richtig in Fahrt zu bringen.

Bei der Trennkost werden Lebensmittel bzw. Mahlzeiten in drei Gruppen eingeteilt: neutrale, eiweißhaltige und kohlenhydrathaltige. Dabei werden Kohlenhydrate und Eiweiße nie innerhalb einer Mahlzeit miteinander kombiniert, sondern immer getrennt, daher der Name.

Die Lebensmittel aus der neutralen Gruppe (auch Kombis genannt) sind dazu da, dass Ihre Mahlzeiten



*Die Trennkost hilft dem Körper, sich von angesammelten Giftstoffen und überflüssigen Pfunden zu **befreien**, stärkt das Abwehrsystem und damit unsere gesamte Gesundheit.*

abwechslungsreich sind und nicht in Eintönigkeit enden. Diese Lebensmittel können Sie sowohl mit eiweißreicher als auch mit kohlenhydratreicher Nahrung zusammen verzehren. Dadurch wird die Trennkost erst so richtig interessant. Neutral bedeutet aber nicht, dass diese Lebensmittel kalorienarm sind, sondern nur, dass sie weder den Verdauungsprozess der Eiweiße noch den der Kohlenhydrate behindern. Sie harmonieren mit allen Speisen. Doch Vorsicht: Einige dieser Nahrungsmittel sind sehr gehaltvoll. Daher ist die neutrale Gruppe wiederum in zwei Teile gegliedert: Lebensmittel aus Teil 1 sollten Sie bitte nur sparsam verwenden, bei Teil 2 können und sollten Sie nach Herzenslust unbegrenzt zugreifen.

Anhand des Kombiplans (Seite 36) erkennen Sie auf einen Blick, welche Nahrungsmittel zur neutralen Gruppe (im Folgenden immer grün markiert), welche zu den Eiweißen (blau markiert) und welche zu den Kohlenhydraten (orange markiert) gehören.

### **Die magische Kombination.**

Drei wichtige Dinge stehen beim Trennkost-Abnehm-Prinzip im Vordergrund:

1. Durch die harmonische Kombination der Nahrung wird eine kürzere Verdauungsphase herbeigeführt.
2. Blutzucker- und Insulinspiegel werden nicht unnötig in die Höhe getrieben, sondern bleiben stets ausgeglichen.
3. Der Mineralstoff Kalium, eine Schlüsselsubstanz beim Abnehmen, wird in idealer Menge zugeführt.

Diese Dreierkombination, die auf den folgenden Seiten genauer beschrieben wird, ist einfach genial und birgt das Geheimnis des Abnehmens.

\* \* \*

### **Eine gute Verdauung ist das A und O**

➡ Eine gute Verdauung besteht darin, dass das Essen Ihnen nicht zu lange und zu schwer im Magen liegt, der Vorgang also schnell abgeschlossen ist und dadurch



*Obst und Gemüse sind kuint und gesund. Hier dürfen Sie nach Herzenslust zugreifen. Verschiedene Farben sorgen für Abwechslung.*

ein aufgeblähter Leib verhindert wird. Die kürzere Verdauungsphase bei der Trennkost wird durch die getrennte Essweise erreicht, indem Nahrungsmittel nicht wahllos miteinander gemischt, sondern je nach Zusammengehörigkeit harmonisch kombiniert werden. Konkret bedeutet dies: Sie essen zum Fleisch oder Fisch keine Kartoffeln, Nudeln, Brot oder Reis.

Die Begründung liegt darin, dass alle Nahrungsmittel auf unterschied-



liche Art verdaut werden. Ein Stück Fleisch (eiweißhaltig) zum Beispiel benötigt zur Vorverdauung saure Verdauungssäfte, Kartoffeln (kohlenhydrathaltig) hingegen basische.

Bereits im Mund beginnt die Vorverdauung der Kohlenhydrate. Durch die Einwirkung der Amylase, eines basischen Enzyms des Speichels, wird die Stärke in winzige Teilchen zerlegt. (Kauen Sie zum Beispiel über eine längere Zeit ein Stück Brot, so spüren Sie deutlich einen zunehmend süßen Geschmack. Beim Kauen wird die neutral schmeckende Stärke des Brotes in kleine Teile zerlegt, die dabei entstehenden Dextrine schmecken süß.) Um eiweißreiche Lebensmittel vorzuverdauen, benötigt der Körper unbedingt das saure Milieu des Magens. Hier wird das Verdauungsenzym Pepsin aktiv. Dieses zerlegt, in Verbindung mit Salzsäure, die Eiweiße in kleinere Bausteine, die sogenannten Peptide. Im Magen selbst werden keine Enzyme für die Kohlenhydratverdauung hergestellt. Doch die Wirkung der Amylase bleibt so lange erhalten, bis der Mageninhalt mit Salzsäure vermischt wird.

Isst man nun, im Rahmen normaler Mischkost, reichlich eiweiß- und kohlenhydrathaltige Speisen zusammen,



## *Wer abnehmen will, muss essen!*

Dieser Satz hört sich im ersten Moment etwas ungläubwürdig an, schließlich wurde uns über Jahrzehnte hinweg das Gegenteil empfohlen. Es scheint paradox, doch die Wahrheit lautet: Wer seinem Körper die Energiezufuhr entzieht, schwächt den Stoffwechsel und fährt die Fettverbrennung zurück, der Grundumsatz sinkt ins Bodenlose und danach ist Jojo-Effekt angesagt. Also essen Sie! Eben nur das Richtige! Mit der Trennkost gehen Sie einen neuen Weg: Sie müssen nicht mehr fasten, hungern und sich quälen. Sie stellen Ihre Mahlzeiten einfach nur genussvoll und harmonisch zusammen. Statt Einschränkungen oder übereifrigen Esskontrollen erleben Sie hier Freiheit, Genuss, Abwechslung und Lebensqualität.

werden die alkalischen Vorbedingungen des Speichels beseitigt und die Verdauungsvorgänge der Kohlenhydrate unterbrochen. Im Dünndarm »fermentiert« bzw. gärt nun die nicht vorverdaute Stärke, dabei entwickeln sich Alkohol und Kohlensäure. Aus der Verdauungsfabrik kann schnell eine Gasfabrik entstehen, was sich durch einen aufgeblähten Leib und Völlegefühl bemerkbar machen kann.



## Kohlenhydrate und Eiweiß im Kombipack machen dick

➡ Übergewichtige Menschen leiden oft an dem Problem, dass der Kohlenhydratstoffwechsel nicht so funktioniert wie bei schlanken Personen. Dieser Defekt wird durch ungünstig kombinierte Lebensmittel noch verstärkt. So können zum Beispiel folgende Speisen, regelmäßig verzehrt, auf Dauer richtig fettleibig machen: Gulasch mit Knödeln, Nudeln mit Fleischsauce, Reis mit Schaschlik, Bratkartoffeln mit Spiegeleiern, Fisch mit Pommes frites, Hamburger, Currywurst mit Brötchen, um nur einige zu nennen.

Schauen Sie sich Ihre bisherigen Essgewohnheiten einmal in Ruhe an. Wenn Ihre Mahlzeiten ähnlich zusammengestellt sind, sollten Sie diese harmonischer aufeinander abstimmen. Denn eine solche Mischkost kann Ihnen ganz schön schwer im Magen liegen, Sie bleiern müde machen und Ihrer Verdauung große Probleme bereiten.

Neben Verdauungsproblemen steigt bei ungünstig zusammengestellten Mahlzeiten oftmals zusätzlich auch Ihr Blutzuckerspiegel übermäßig an und setzt eine verhängnisvolle Kettenreaktion in Gang.

\* \* \*

## Wenn Zucker und Hormone Achterbahn fahren ...

➡ Der Körper besitzt ein ausgeklügeltes System, um den Blutzuckerspiegel auf einem gewissen Niveau auf-

rechtzuerhalten. Auf einen erhöhten Blutzuckerspiegel nach der Nahrungsaufnahme reagiert die gesunde Bauchspeicheldrüse (auch Pankreas genannt) mit der Ausschüttung des Hormons Insulin. Insulin wirkt als Schlüssel und öffnet quasi die Körperzellen, um die Glukose (Traubenzucker) aus dem Blut zu entfernen und zur weiteren Verstoffwechslung in die



*Anders als bei üblichen Diäten gibt es bei der Trennkost **keine strikten Verbote**. Sie können alle Lebensmittel in Ihren Speiseplan einbauen, solange Sie die Regeln beachten.*

Zellen zu schleusen. So verhindert das Insulin ein Verkleben der Blutgefäße und bewirkt eine Senkung des Blutzuckerspiegels.

Die aus dem Blut entnommenen Zuckermoleküle werden dann entweder

- ▶ direkt zu Energie verbrannt (bei körperlicher Aktivität) oder
- ▶ in Glykogen umgewandelt und so in unseren Muskel- und Leberzellen gespeichert, um zwischen den