



# Mein schlanker Hafertag

## Morgens: Beeren-Porridge

65 g feinblättrige Haferflocken • 300 ml Wasser • 50 g Beerenobst

- Haferflocken mit Wasser aufkochen und unter Rühren so lange kochen, bis der Brei sämig wird. Beerenobst mit einer Gabel zerdrücken und unter das lauwarne Porridge rühren.

Versuchen Sie, den Porridge am besten ohne Zucker, Honig oder andere Süßungsmittel zu essen. Bei Bedarf wären aber etwas Süßstoff oder 1 TL der Zuckeraustauschstoffe Xylit oder Erythrit pro Mahlzeit erlaubt.

**Berechnung der Haferflockenmenge:** Die Menge richtet sich nach Ihrer Körpergröße. Dieser Tagesplan ist für eine 1,65 m große Person berechnet. Die Körpergröße in cm minus 100 ergibt die Portion Haferflocken, die Sie pro Mahlzeit essen können.

## Mittags: Curry-Haferflocken- Suppe

65 g grobblättrige Haferflocken • ½ TL Currypulver • 100 g Möhre • 400 ml Wasser • 1 TL Gemüsebrühe • 1 Prise Salz

- Haferflocken mit Currypulver ohne Fett ein wenig anrösten. Möhre waschen, schälen, putzen und in kleine Würfel schneiden.

- Haferflocken und Möhren ins Wasser geben, Gemüsebrühe hinzufügen, aufkochen und im geschlossenen Topf bei kleiner Hitze garen lassen. Bei Bedarf leicht salzen oder mit anderen Gewürzen abschmecken. So oder püriert essen.



## Abends: Ingwer-Haferflocken- Suppe

65 g feinblättrige Haferflocken • 1 EL fein gehackter Ingwer • 100 g Lauchringe • 400 ml Wasser • 1 TL Gemüsebrühe

- Haferflocken zusammen mit fein gehacktem Ingwer, Lauchringen und Wasser sowie Gemüsebrühe aufkochen.
- Das Ganze so lange kochen, bis die Suppe sämig wird.



A hand is visible on the left side of the frame, holding a white ceramic bowl with a blue floral pattern. The bowl is filled with a thick, creamy oatmeal porridge. The background is a light, textured surface, possibly a wall or a large piece of paper, with a subtle, mottled pattern in shades of light blue and grey. The overall composition is clean and minimalist, focusing on the food and the hand.

# Ihre Haferkur: die Basics

Mit Haferflocken lässt es sich ohne Hunger einfach und erfolgreich abnehmen. Der Beta-Glucan-reiche Hafer hilft dabei, die Fettleber und das Bauchfett abzubauen.

# Hafer macht schlank

Ob Sie Übergewicht oder nur zu viel Bauchfett haben oder noch andere Beschwerden wie Bluthochdruck, Zucker- oder Fettstoffwechselstörungen ...

... reine Hafertage und eine langfristige haferreiche Ernährung reduzieren Ihr Körpergewicht, senken den Blutzuckerspiegel und lösen damit auch viele andere gesundheitliche Probleme. Das ist die Grundlage der Haferkur. Idealerweise beginnen Sie mit 3–4 Startertagen, in denen Haferflocken neben Gemüse und zuckerarmen Obstsorten den Hauptbestandteil Ihrer Ernährung darstellen. Nach diesen Hafertagen ist die Insulinausschüttung auf einem niedrigeren Niveau als zuvor und so nehmen Sie auch danach noch leichter ab. Da die Haferflocken Ihren Heißhunger reduzieren, kann diese einfache und kostengünstige Haferkur das Abnehmen zu einem lang anhaltenden Erfolg machen. Für Ihre langfristige haferreiche Ernährung finden Sie im großen Rezeptteil leckere Vorschläge für

alle Mahlzeiten und Anlässe. Um Ihren Abnehmerfolg voranzutreiben, können Sie immer wieder einzelne Hafertage oder einmal pro Monat 3–4 Hafertage am Stück einbauen.

## Haferflocken sind natürliche Fatburner

Hafer ist ein Superfood fürs Abnehmen. In ihm steckt alles, was Sie zum Schlanksein und -werden brauchen: viele Ballaststoffe, die stoffwechselwirksamen Beta-Glucane, komplexe Kohlenhydrate, hochwertiges Eiweiß, ein optimales Fettsäuremuster sowie Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe.

# HAFERFLOCKEN (100 g)



◆ In Haferflocken stecken sehr viel mehr gesunde Inhaltsstoffe als nur die oft zitierten Ballaststoffe.

burg, Die Haferkur. Gesund abnehmen (ISBN 9783432117607) © TRIAS Verlag

Haferflocken sind ein natürliches und ballaststoffreiches Vollkornprodukt. Das Besondere an diesem heimischen Getreide ist sein hoher Beta-Glucan-Gehalt. Auch Gerste ist reich an Beta-Glucan, wird allerdings überwiegend nur zur Bierherstellung eingesetzt, bei der dieser wertvolle Ballaststoff herausgefiltert wird. Bier hilft bekanntlich nicht beim Abnehmen, ganz im Gegenteil.

Neben dem potenten Fatburner Beta-Glucan enthalten Haferflocken figurfreundliche Kohlenhydrate und haben einen sehr hohen Ballaststoffgehalt im Vergleich zu dem beliebten Weizen. Gegenüber den anderen heimischen Getreidearten hat Hafer ein bemerkenswertes Plus an pflanzlichem Eiweiß. Ein unerwünschter Abbau von Muskeleiweiß tritt beim Abnehmen mit Hafer im Vergleich zu den vielen anderen Kuren und Diäten nicht auf. Außerdem sättigt Hafereiweiß sehr gut.

Hafer ist auch ein bisschen fettiger als anderes Getreide, doch handelt es sich dabei um gesunde, mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die dem Abnehmen in keinem Fall im Wege stehen.

Das Haferkorn ist zudem reich an Antioxidanzien, Mineralstoffen und Spurenelementen wie Magnesium, Kupfer, Eisen, Phosphor und Zink. Des Weiteren sind Haferflocken besonders reich an Biotin, Vitamin B<sub>1</sub> und Folsäure.

## Beta-Glucan – die Zauberformel zum Schlankwerden

Beta-Glucan kommt als natürlicher Bestandteil der Zellwand im Hafer vor. Es besteht aus mehreren verknüpften Glukosemolekülen, die von den Enzymen im menschlichen Darmtrakt nicht gespalten werden können. Da Beta-Glucan für uns Menschen unverdaulich ist, zählt es zu der Stoffgruppe der Ballaststoffe. Im Vergleich zu anderen Ballaststoffen besitzt Beta-Glucan eine ausgeprägte Viskosität in wässrigen Lösungen. Unter Viskosität versteht man das Maß an Zähigkeit oder Zähflüssigkeit einer Lösung. Eine hohe Viskosität, wie Hafer bzw. Haferflocken sie besitzen, macht den Nahrungsbrei dickflüssiger und damit weniger fließfähig. Dies macht Hafer zu einem Superfood im Bereich Abnehmen, aber auch bei Stoffwechselstörungen wie Diabetes mellitus und erhöhten Cholesterinwerten sowie bei Darmträgheit. Denn die hohe Viskosität bindet die Nährstoffe im Speisebrei, sodass die Glukose langsamer in die Blutbahn gelangt. Die Viskosität sorgt aber auch für eine Auskleidung der Schleimhäute, und so ist Hafer auch ein Darmschmeichler.

### Runter mit dem Hungerhormon Ghrelin!

Der Verzehr von Hafer bzw. Haferflocken erhöht die Viskosität des Nahrungsbreis. Durch das Beta-Glucan wird schon im Magen der Nahrungsbrei schlechter mit

Verdauungsenzymen durchmischt. Die Magenentleerung wird verzögert. Ein lang anhaltend gefüllter Magen blockiert die Freisetzung des Hungerhormons Ghrelin. Es zählt zu den wichtigsten Stoffwechselformen. Ghrelin wird in der Magenschleimhaut freigesetzt und gelangt über das Blut zum Gehirn, dort reguliert der Botenstoff das Hunger- und Sättigungsgefühl. Aufgrund seiner appetitanregenden Wirkung wird Ghrelin auch als »Hungerhormon« bezeichnet. Durch Beta-Glucan wird über die langsame Magenentleerung das Hormon Ghrelin gesteuert. Der niedrige Ghrelinspiegel im Blut sorgt dafür, dass wir uns satt fühlen.

### Runter mit dem Masthormon Insulin!

Im Dünndarm verlangsamt Beta-Glucan den Aufschluss der Stärke zu Glukose. Unser Körper kann Stärke nicht direkt verwerten. Sie muss erst im Darm zu Glukose abgebaut werden, bevor sie als Energie im Körper genutzt werden kann. Auch der Übertritt der Glucose aus dem Darm ins Blut, also die Resorption, wird durch Beta-Glucan verlangsamt. Der Verzehr von Hafer bzw. Haferflocken führt somit zu einem langsameren Anstieg des Blutzuckerspiegels. Das hat nicht nur Vorteile für Diabetiker, sondern macht auch gesunde Menschen länger satt und lässt sie besser abnehmen. Ein niedriger Blutzuckerspiegel führt auch immer zu einer geringeren Insulinausschüttung.

Insulin wird auch gern als Masthormon bezeichnet. Ist zu viel Insulin im Blut – bedingt durch eine hochkalorische Ernährung mit viel Zucker und Weißmehl – kann unser Körper nicht in den Abnehmmodus schalten. Viel Insulin ist das Signal für den Körper, die Energie einzulagern, und das tut er bekanntlich als Fett in den verschiedenen Fettdepots.

### Rauf mit dem Energiehormon GLP-1!

Im Dickdarm nutzen die gesunden Darmbakterien das Beta-Glucan als Nahrung, da sie über die nötigen Abbauenzyme verfügen, und scheiden kurzkettige Fettsäuren wie Acetat, Propionat und Butyrat aus. Diese Fettsäuren gelangen in den Blutkreislauf und steuern das Hormon GLP-1. Es sorgt dafür, dass der Zucker schnell zu den Muskelzellen gelangt und somit der Blutzuckerspiegel auf ein gesundes Level absinkt.

## Hafer ist schon länger als Heilmittel bekannt

Bei den Griechen und Römern war der Hafer wenig geachtet. Die Römer lernten ihn nördlich der Alpen als »barbarisches Brotkorn der Germanen« kennen. Plinius berichtete, dass die Germanen Hafer anbauten und ihn als Haferbrei aßen. Ob er bei den Germanen ein Heilmittel war, ist nicht belegt, aber im Mittelalter galt Hafer definitiv als Heilmittel. Doch meist wurde das Stroh für die äußere Anwen-

dung empfohlen. Hildegard von Bingen hielt den Hafer für ein nahrhaftes Lebensmittel bei Gesunden und beschreibt, dass der Brei oder das Brot aus Hafer den Kranken eher schwächen würde. Mit Beginn des 20. Jahrhunderts ändert sich die medizinische Meinung zum Haferkorn.

Sehr bekannt ist das Bircher-Müsli, das aus Haferflocken, frischem Obst, meist Apfel, und Milch bzw. Joghurt besteht. Entwickelt hat dieses Müsli der Schweizer Arzt Maximilian Oskar Bircher-Benner in seinem Sanatorium am Zürichberg. Er gilt als Urvater der Vollwertkost. In seinem Sanatorium heilte er mit Haferflocken und viel frischem Obst und Gemüse vor allem magenranke Patienten. Heute würde man vermutlich sagen, dass seine Patienten unter einem Reizdarm-Syndrom litten.

Ein weniger bekannter Kollege von Bircher-Benner ist der deutsche Arzt Carl von Noorden. Sein Forschungsgebiet waren Stoffwechselerkrankungen, vor allem Diabetes mellitus. Um 1895 gründete er in Frankfurt am Main eine Privatklinik für Zuckerkrankhe. Es soll die erste Diabetes-Fachklinik in Europa gewesen sein. Dort entwickelte er Anfang des 20. Jahrhunderts die »Haferdiätkur«, mit der er nachweisen konnte, dass Hafer den Blutzuckerspiegel bei Diabetikern senkt.

Seit über 100 Jahren werden der Hafer und seine gesundheitliche Wirkung intensiv erforscht. Mit Leichtigkeit lassen sich über 300 Studien zu Hafer innerhalb der letzten 20 Jahre finden. Da viele Übergewichtige auch unter Stoffwechselerkrankungen leiden, zeigt die nachstehende Tabelle, was Hafer nicht nur als Fatburner, sondern auch als Superfood alles kann.

## Hafer – ein Heilmittel bei vielfältigen Erkrankungen

Krankheit	relevante Inhaltsstoffe	Wirkungen
Adipositas	Beta-Glucan hoher Ballaststoffgehalt	reduziert den Hunger reduziert Körpergewicht und Bauchfett
Diabetes mellitus Typ II	Beta-Glucan hoher Ballaststoffgehalt	senkt den Blutzuckerspiegel
Hypercholesterinämie	Beta-Glucan mehrfach ungesättigte Fettsäuren	senkt Gesamtcholesterin und LDL-Cholesterin
rheumatische Erkrankungen	Beta-Glucan B-Vitamine	senkt Entzündungswerte

Krankheit	relevante Inhaltsstoffe	Wirkungen
Reizmagen und -darm	Beta-Glucan hoher Ballaststoffgehalt	reduziert Beschwerden, verbessert die Darmflora
Akne, schlechtes Hautbild	Beta-Glucan Kieselsäure B-Vitamine Zink, Selen	verbessert das Hautbild
Bluthochdruck	Avenanthramide sehr gutes Kalium-Natrium-Verhältnis	senkt den Blutdruck
Fettleber (Seite 19)	Beta-Glucan hoher Ballaststoffgehalt	reduziert das viszerale Fett und Organfett
Fatigue-Syndrom	B-Vitamine Folsäure Magnesium	regt den Energiestoffwechsel an

## Warum Abnehmen oft so schwer fällt

Die Geschichte des Menschen ist eine Auseinandersetzung mit wiederkehrender Nahrungsknappheit und Hungerzeiten. Der menschliche Körper ist daher darauf programmiert, Fettdepots für die schlechten Zeiten anzulegen. Die Mehrheit der Deutschen ist zu dick. Mehr als jeder zweite Bundesbürger hat einen Body-Mass-Index (BMI) von 25 und höher und gilt damit laut der Definition der Weltgesundheitsorganisation (WHO) als übergewichtig. Jeder vierte Deutsche ist sogar fettleibig (adipös), hat also einen BMI von 30 und höher. Viele haben Diäten ausprobiert, aber damit lässt sich meist das Problem nicht lösen. Denn fällt man nach der Diät in die alten Ernäh-

runnungsmuster zurück, ist nichts gewonnen, sondern meist alle Mühe zerronnen. Das vorherige Gewicht ist schnell wieder da und auch noch höher als je zuvor. Das bezeichnet man dann als Jo-Jo-Effekt. Die Haferkur mit ihren anfänglichen Hafertagen und dem anschließenden täglichen Konsum von Hafer ist dagegen eine verlässliche Verbündete beim Abnehmen und Halten des erreichten Gewichts.

Bis ins vorletzte Jahrhundert boten die Gene, die für die Anlage von Fettzellen zuständig sind, einen Überlebensvorteil für unsere Vorfahren. Doch heute – bei andauerndem Nahrungsüberfluss – kehrt sich dieser ehemalige Vorteil zum Nachteil um. Mittlerweile sind mindestens 30 Stellen im Genom bekannt, die mehr oder weniger stark die Energiespeiche-