



A woman with long blonde hair is sitting on a bed with a thick, light blue knitted blanket. She is wearing a white button-down shirt and denim shorts. She is holding a pink mug with both hands. The background is a bright, modern interior with a window and a mirror.

Stoffwechsel-Diät 2.0: Das steckt dahinter

Um abzunehmen, muss man nicht nur weniger Kalorien aufnehmen, als man verbraucht, sondern auch der Stoffwechsel, die Leber und der Darm sollten funktionieren.

Warum eine neue Stoffwechsel-Diät?

Sie haben bestimmt schon einmal vom Geheimnis der Schönen und Reichen gehört – der Stoffwechselkur? Vielleicht auch bekannt als HCG-Kur?

Im Jahr 2014 bin ich das erste Mal mit der original Stoffwechsel-Diät in Kontakt gekommen. Die ganze Fitness-Szene war damals begeistert von dieser »neuen« Kur. Häufig wurde ich gefragt, was ich davon halte. Schließlich hatte ich Ernährungswissenschaften studiert und war seit vielen Jahren gefragter Referent zum Thema Ernährung. Ich zögerte nicht lange und probierte sie einfach aus.

Der Selbstversuch

Ich ließ mir einen Ernährungsplan geben und bestellte die Produkte und Globuli, die ich einnehmen sollte. Zu Beginn der Kur wurden zwei »Ladetage« durchgeführt. Das bedeutete: So viel essen wie möglich. Im Anschluss sollte jeder Teilnehmer nur zirka 500 Kilokalorien am Tag zuführen. Zusätzlich habe ich

diverse Nahrungsergänzungsmittel inklusive Globuli zu mir genommen. In der ersten Woche verlor ich dann gleich drei Kilogramm Gewicht. In den nächsten zehn Tagen tat sich gar nichts auf der Waage, obwohl ich nur 500 Kalorien am Tag zu mir nahm. Zu dieser Zeit gab ich gerade eine Reihe von Seminaren und ernährte mich von Shakes und Thunfisch in Wasser im Hotel.

Als nach insgesamt 20 Tagen fast nichts mehr auf der Waage passierte, hatte ich so schlechte Laune, dass ich mich beim Frühstück im Hotel nicht zurückhalten konnte. Ich aß so viel, dass mir fast schlecht wurde und ich kaum noch Autofahren konnte. Ich hatte aber eine Strecke von 400 Kilometern vor mir. Komischerweise gingen dann in den nächsten drei Tagen noch einmal zwei Kilo runter.

nicht nach unten bewegt, ein Signal, dass wieder genügend Energie zugeführt wird und er »loslassen« kann. Bodybuilder nennen das auch Cheatday.

Insgesamt habe ich die Kur 28 Tage lang durchgeführt. Meine Bauchmuskeln wurden sichtbarer. Ich habe aber auch sehr viel Muskelmasse verloren. Auf der Waage wurde dies allerdings nicht angezeigt. Auch das verstehe ich heute und kann berechnen, wie viele Kalorien jemand aufnehmen muss, um nur wenig Muskeln zu verlieren. Hierzu muss man den Fettanteil in Kilogramm der Person kennen, dann kann man alles Weitere berechnen. Nur so viel vorab: Nicht für jeden Menschen gelten die 500 kcal. Hier meine Ergebnisse von damals:

Heute weiß ich, dass es sich um den sogenannten Whoosh-Effekt handelte. Der Körper braucht, wenn das Gewicht sich

Ergebnisse

Maße	03.02.2014	24.02.2014
Gewicht	93,5 kg	88,2 kg
Fettmasse in % nach Tanita 501	15,3 %	10,4 %
Fettfrei (auch LBM = Lean Body Mass genannt)	79,2 kg	79,03 kg
Fettmasse in kg	14,3 kg	9,17 kg
Bauchumfang	94 cm	89 cm

Mein Fazit nach dieser kurzen Selbsterfahrung

Diese Stoffwechselkur funktioniert nur durch die sehr geringe Kalorienzufuhr. Diese Art der Stoffwechselkur kann ein Segen oder ein Fluch sein.

Ein Segen ist sie für Menschen, die viele Jahre lang viel zu viel gegessen und sich dazu wenig bewegt haben. Diese Personen leiden dann meistens unter Übergewicht und ernährungsabhängigen Erkrankungen wie erhöhten Cholesterinwerten, einer Fettleber, Diabetes Typ 2 und Rheuma. Mit der originalen Stoffwechselkur werden sich diese Parameter schnell verbessern. Wer es schafft, 21 Tage lang nur 500 kcal täglich zu sich zu nehmen, wird gute Erfolge haben. Danach sollte die Ernährung natürlich angepasst werden. Wer dann wieder isst wie früher, nimmt schnell wieder zu. Umgangssprachlich wird das als Jo-Jo-Effekt bezeichnet. Meine Meinung dazu ist folgende:

»Es gibt keinen Jo-Jo-Effekt, es gibt nur einen Rückfall in alte Gewohnheiten.«

Ein Fluch ist diese Stoffwechselkur für Menschen, die nur 2 bis 5 kg zu viel haben (oder zu haben meinen), viel Sport treiben und sich von der Stoffwechselkur erhoffen, die letzten hartnäckigen Fettreserven zu eliminieren. Diese Personen schaden durch diese viel zu geringe Kalorienzufuhr vor allem ihrem Hormon-

system und ihrem Knochenstoffwechsel, was dann negative Folgen für den ganzen Organismus haben kann.

Deswegen heißt sie wohl auch Kur. Eine Kur ist dazu da, unter Nutzung eines Heilverfahrens eine Gesundung zu bewirken. Dabei soll eine Kur nur über einen kurzen Zeitraum durchgeführt werden.

Und wo liegt die Grenze zwischen Fluch und Segen? Das werde ich Ihnen in den nächsten Kapiteln zeigen bzw. vorrechnen. Grundsätzlich gilt: Je mehr Körperfett eine Person hat, desto niedriger kann die Kalorienzufuhr ausfallen, um einen Erfolg zu haben. Personen mit wenig Körperfett und viel Muskelmasse sollten eher darauf achten, nicht zu wenig Kalorien zu sich zu nehmen. In diesem Buch geht es nicht darum, eine 08/15-Diät zu machen: Jeder bekommt 500 kcal. Nein, es geht um Ihre persönliche Diät, die von Ihrer persönlichen Ausgangssituation abhängig ist.

Eins vorab: Die Gewichtsabnahme wird bei der hier vorgestellten Stoffwechsel-Diät 2.0 in manchen Fällen innerhalb von vier Wochen nicht so hoch ausfallen wie in den ersten drei Wochen bei der originalen Stoffwechselkur. Dafür ist die Version der Stoffwechsel-Diät 2.0 aber nachhaltiger! Ganz klar: Wer mit der originalen Stoffwechselkur keine Probleme hatte, der möge bitte dabei bleiben: »Never change a running system.«

Was sind die Unterschiede zur original Stoffwechselkur?

	original Stoffwechselkur	Stoffwechsel-Diät 2.0
Kalorienzufuhr	500 bis 600 kcal	angepasst an Geschlecht, Gewicht und Körperzusammensetzung 1 000 bis 2 400 kcal, Stoffwechselbaukasten (Seite 16)
Kohlenhydratzufuhr	so gering wie möglich («no carb»)	angepasst an Geschlecht, Gewicht und Körperzusammensetzung 50 bis 200 g
Globuligabe	ja	nein
Starttage	ja, »all you can eat«	Starttage zur Vorbereitung des Verdauungssystems inklusive Darmentleerung
Darmsanierung	ja	ja, inklusive Darmentleerung und Aufbau wichtiger Darmbakterien durch darmgesunde Lebensmittel und Nahrungsverbesserer, Stoffwechselbaukasten (Seite 16)
Schlafoptimierung	nein	ja, je nach Neurotransmittertyp
Angaben zur Ernährung nach der »Kur«	pauschalisiert	genaue individuelle Angaben auf Grundlage des Gewichts und des Körperfettanteils
Hormonbalance	nein	Es werden mögliche Störungen angesprochen und Lösungen aufgezeigt, regelmäßige Kohlenhydratrefeeds unterstützen die Hormonbalance.
Ratgeber für die persönliche Langzeiternährung auf Grundlage des autonomen Nervensystems	nein	ja, Test und Auswertung

Ich habe während meines Selbstversuchs und in meiner 35-jährigen Tätigkeit im Ernährungsbereich viel über Ernährung, Hormone, Kalorien etc. gelernt. Sehen Sie dieses Werk als die Summe meiner Erfahrungen. Und profitieren Sie persönlich von all diesem Wissen.

Sind Kohlenhydrate die Übeltäter?

Kohlenhydrate sind nicht der Grund für Übergewicht! Eher sind es die reduzierte Bewegung und eine gestiegene Kalorienzufuhr. Deswegen hat es keinen Sinn, die Kohlenhydrate zu stark zu reduzieren. Wie ich Ihnen noch aufzeigen werde,

wirkt sich dies eher nachteilig auf den Hormonhaushalt, insbesondere auf die Schilddrüsenaktivität, aus. Deswegen wird bei der Stoffwechsel-Diät 2.0 in diesem Buch besonders darauf geachtet, dass genügend Kohlenhydrate zugeführt werden. Das macht auch das Durchhalten und die Diät einfacher.

Was ist neu bei der Stoffwechsel-Diät 2.0?

Als ich vor über 35 Jahren anfang, mich mit Ernährung zu beschäftigen und Pläne dafür auszuarbeiten, war alles ganz einfach. Ich war jung, meine Kumpels waren jung und da ich mich verstärkt mit Bodybuilding beschäftigt hatte, waren meine Kunden zu 100 Prozent männliche Kunden. Die Pläne funktionierten gut. Etwas mehr Eiweiß und weniger Kohlenhydrate und schon ging das Gewicht runter. Ganz einfach. Das Krafttraining für Frauen steckte noch in den Kinderschuhen. Man war der Meinung, dass Frauen sofort männlich aussehen, wenn sie die Hanteln nur berühren. Heute weiß man, dass es nicht so ist und niemals so war.

Als ich dann 2003 bis 2011 bei der GfE (Gesellschaft für Ernährungsforschung e. V.) arbeitete, bekam ich auch Coachinganfragen von Frauen. Zu meinem Erstaunen funktionierten die Pläne, mit denen ich junge Männer in Form gebracht hatte, nicht bei Frauen. Es musste da also noch

etwas mehr geben als nur die Kalorienbilanz. Im Laufe der Jahre stellte ich fest, dass auch eine schlechte Darmfunktion, eine Hormondysbalance oder eine nicht intakte Leber Gründe dafür sein können, dass eine Gewichtsreduktion stockt.

Das Grundprinzip

Auf der Grundlage der über viele Jahre gesammelten Erkenntnisse habe ich die Stoffwechsel-Diät 2.0 entwickelt. Ich bezeichne die drei Säulen gerne als FSH, F für Figurstraffung, S für Stoffwechselregulation und H für Hormonbalance. Folgende Schritte sind dabei wichtig:

- Schritt 1: Darmentleerung (Die zwei Starttage, Seite 78)
- Schritt 2: Darmaufbau durch Verzehr empfohlener darmgesunder Lebensmittel (Lebensmittelliste Phase 1, Seite 94, Lebensmittelliste Phase 2, Seite 118)
- Schritt 3: Leberreinigung (Lebervitamine, Mariendistel, Stoffwechselverbesserer, Seite 75)
- Schritt 4: Biotransformation = fettlösliche Stoffwechselendprodukte werden in wasserlösliche Stoffe umgewandelt (durch den Algenmix bei den Nahrungsergänzungen und B-Vitamine, Stoffwechselverbesserer, Seite 75)
- Schritt 5: Ausleitung über Leber, Niere und Haut (Stoffwechselverbesserer, Seite 75)
- Schritt 6: Hormonbalance herstellen (Hormone – die Sprache unserer Zellen, Seite 36)

- Schritt 7: Je nach Anamnese werden entweder Östrogene ausgeleitet oder Cortisol ins Gleichgewicht gebracht (Hormone – die Sprache unserer Zellen, Seite 36).

FSH ist eine kalorienreduzierte Ernährungsform (1 200 bis 2 400 kcal), bei der potenziell schädliche Nahrungsinhaltsstoffe für 14 Tage eliminiert werden. Für Biotransformation und den Ausgleich des Hormonhaushalts sind diverse Nahrungsergänzungen, aber keine Medikamente notwendig.

Was passiert nach der Stoffwechsel-Diät 2.0?

Keine Angst, ich lasse Sie nicht allein. Nach der Stoffwechsel-Diät kommt die »Reverse Diet«. »Reverse« bedeutet: Wir steigern ganz langsam die Kalorienzufuhr, damit das Gewicht nicht wieder hochschießt. Wie das geht, erfahren Sie hier im Buch. Je nach Zielsetzung kann eine an den eigenen Stoffwechsel angepasste Basisernährung erstellt werden. Am Ende des Buchs finden Sie einen Test, mit dem Sie feststellen können, ob Sie langfristig eher eine kohlenhydratarme oder fettarme Ernährung wählen sollten. Es muss für Sie passen. Lassen Sie sich nicht von irgendwelchen Ernährungsgurus eine Diät aufdrängen – im Mittelpunkt stehen immer Sie als Person und keine Diätform.

Die Stoffwechsel-Diät 2.0 – ein ganzheitlicher Ansatz

Den Begriff Stoffwechsel können Sie wortwörtlich verstehen: Stoffe wechseln, also z. B. von einem Inhaltsstoff eines Lebensmittels in eine Nährstoffform, die entweder direkt in Energie oder in Baumaterial umgesetzt wird, oder in einen Mikronährstoff, der Stoffwechselläufe in Gang setzen kann. Und dieser Stoffwechsel ist nicht bei jedem gleich.

Nehmen wir z. B. den Zuckerstoffwechsel. Es gibt Menschen mit einer sogenannten hohen Insulinsensitivität. Diese Personen benötigen nur wenig Insulin, um den Zucker in die Muskelzelle zu transportieren. Sie sind schnell satt und haben kaum Heißhungerattacken. Anders sieht es bei Menschen aus, die eine geringe Insulinsensitivität besitzen. Diese Personen müssen viel Insulin produzieren, um den Zucker in die Muskelzelle zu transportieren. Aufgrund der hohen Insulinmenge kommt es schnell zu einem Blutzuckerabfall und damit zum Hunger bzw. Heißhunger. Die Folge ist dann meistens eine Gewichtszunahme. Noch schlimmer wird es, wenn diese Person zusätzlich noch viel Stress hat. Dann treten vermehrt Cortisolausschüttungen auf, die den Blutzuckerspiegel noch mehr schwanken lassen. So beginnt ein Teufelskreis, aus dem eine Stoffwechselstörung entstehen kann.

Der Stoffwechselbaukasten

Kernelement der Stoffwechsel-Diät 2.0 ist der Stoffwechselbaukasten. Er enthält zwei Grundelemente:

Mengenangaben

In der Stoffwechsel-Diät 2.0 nehmen Sie angepasst an Geschlecht, Gewicht und Körperzusammensetzung und in Abhängigkeit von der Phase, in der Sie sich gerade befinden, 1000 bis 2400 kcal täglich zu sich. Die für Sie passenden Mengenangaben haben wir

in Tabellen zusammengestellt (Zutatenmengen, Seite 85).

Lebensmittelauswahl

Die Mahlzeiten können Sie sich mithilfe der aufgeführten Rezepte zubereiten (Rezepte für Phase 1, Seite 98, Rezepte für Phase 2, Seite 122). Alternativ können Sie sich Ihre Speisen auch mit den Lebensmittellisten (Lebensmittelliste Phase 1, Seite 94, Lebensmittelliste Phase 2, Seite 118) selbst zusammenstellen.

Einige Hinweise vorweg

Bitte lesen Sie sich folgende Hinweise sorgfältig durch, bevor Sie mit der Stoffwechsel-Diät beginnen:

Bei Einnahme von bestimmten Nahrungsergänzungsmitteln kann es zu Wechselwirkungen kommen. Bitte halten Sie im Zweifelsfall Rücksprache mit einem Arzt.

Bei Allergien oder Unverträglichkeiten, wie z. B. Laktoseintoleranz, Fruktoseintoleranz, Nussallergie, Glutenunverträglichkeit oder einer Histaminunverträglichkeit bitten wir Sie, die im Plan

aufgeführten Lebensmittel selbstständig darauf zu prüfen, ob sie für Sie geeignet sind oder nicht. Bei Unsicherheiten konsultieren Sie bitte einen Arzt oder Ernährungsberater.

Im Falle einer Schwangerschaft oder ernährungsbedingter Erkrankungen wie beispielsweise Rheuma, Gicht, Arteriosklerose, Arthrose, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, Diabetes mellitus, Osteoporose oder kardiovaskulärer Erkrankungen bitten wir Sie, einen Arzt Ihres Vertrauens zu konsultieren, da wir in diesem Fall keine Ernährungsempfehlung aussprechen können.

