



Der Ratgeber  
wird vom  
Zentralverband  
der Ärzte für  
Naturheilverfahren  
und Regenerations-  
medizin e.V.  
empfohlen

# Wohlfühlgewicht



# Abnehmen und wohlfühlen

*Die Entscheidung ist gefallen: Ihre überflüssigen Pfunde sollen purzeln. Mit ein bisschen Konsequenz und Begeisterung können Sie es schaffen, Schritt für Schritt das Gewicht zu erreichen, mit dem Sie sich wohlfühlen. Der große Vorteil: Die Gewichtsabnahme reduziert gleichzeitig das Risiko für Krankheiten wie Bluthochdruck, Diabetes Typ II oder Fettstoffwechselstörungen.*

*Und wenn die ersten Erfolge sichtbar werden, macht die Umstellung des Lebensstils mit mehr Bewegung und gesunder Ernährung auch noch Spaß! Unser Ratgeber klärt über die wissenswerten Fakten auf und verrät, wie Sie langfristig Gewicht reduzieren und das neue Wohlfühlgewicht auch halten können.*

## Impressum

Text: Bernd Küllenberg \* Redaktion: Doris Eschenauer, Andrea Giese-Seip \*

Rezepte: Marlis Weber, Marita Koch,

Rezeptfotos: C. P. Fischer, A. F. Endress für ReformhausKurier, Fotos: Fotolia, iStockfoto

Grafik: Agentur Zeitpunkt, Klagenfurt

© ReformhausMarketing GmbH, Osterbekstraße 90a, 22083 Hamburg \* 1. Auflage 2011

## Inhalt

<b>Wissenswertes</b>	<b>4</b>
Übergewicht in Zahlen	4
Body Mass Index (BMI)	4
Körperfettanteil	6
Bauchumfang	7
<b>Ursachen von Übergewicht</b>	<b>8</b>
<b>Abnehmen: So geht's!</b>	<b>11</b>
Energiebedarf berechnen	11
Die richtige Lebensmittelauswahl	13
Verschiedene Abnehmkonzepte	18
Bewegung gehört dazu	20
<b>Motivation ist alles</b>	<b>21</b>
<b>Häufig gestellte Fragen</b>	<b>23</b>
<b>Weitere Informationen</b>	<b>25</b>
<b>Leichte Rezepte</b>	<b>26</b>
<b>Weitere Ratgeber</b>	<b>30</b>

Alle Ratschläge wurden mit größter Sorgfalt erarbeitet und geprüft. Eine Gewähr kann jedoch nicht übernommen werden. Dieser Ratgeber ersetzt nicht den Besuch bei einem Arzt.



**Mix**

Produktgruppe aus vorbildlich bewirtschafteten  
Wäldern und anderen kontrollierten Herkünften

www.fsc.org Zert.-Nr. IMO-COC-026041  
© 1996 Forest Stewardship Council

## ÜBERGEWICHT IN ZAHLEN

Kommen die Pfunde auf der Waage durch einen zu hohen **Körperfettanteil** zustande, spricht man von Übergewicht. Starkes Übergewicht heißt in der Fachsprache **Adipositas**. Wichtig: die Abgrenzung zu einem erhöhten Gewicht, das vorwiegend durch eine große **Muskelmasse** zustande kommt wie etwa bei Gewichthebern. Zur Ermittlung von Übergewicht werden der Body Mass Index, der prozentuale Körperfettanteil sowie die Verteilung des Körperfetts herangezogen.

## BODY MASS INDEX (BMI)

Für eine erste Beurteilung des Körpergewichts dient in der Regel der so genannte Body Mass Index, abgekürzt BMI. Mit der Formel: Körpergewicht in Kilogramm geteilt durch die mit sich selbst multiplizierte Körpergröße lässt sich der Wert errechnen.

Ein Beispiel:

Der BMI für eine 1,70 m große Frau mit 75 kg Körpergewicht beträgt:

$$\frac{75}{(1,70 \times 1,70)} = 25,95$$

Der BMI gibt Anhaltspunkte, ob zu wenig Gewicht (kleiner 18,5), Normalgewicht (18,5–24,9) oder Übergewicht (größer 25) vorliegt. Je stärker ausgeprägt das Übergewicht ist, umso höher ist das Krankheitsrisiko. Die Deutsche Adipositas-Gesellschaft unterscheidet zwischen verschiedenen Adipositas-Graden: gering erhöht bis 29,9; erhöht bei 30–34,9; hoch bei 35–39,9 und sehr hoch bei über 40.

Allerdings zeigen neuere Studien, dass ein etwas erhöhtes Gewicht im Alter sogar vorteilhaft sein kann. Man hat, wie der Volksmund sagt, „etwas zum Zusetzen“. Zur Beurteilung des Gewichts gehört somit auch, das Alter zu berücksichtigen.

Alter	Optimaler BMI-Bereich
19–24 Jahre	19–24
25–34 Jahre	20–25
35–44 Jahre	21–26
45–54 Jahre	22–27
55–64 Jahre	23–28
>64 Jahre	24–29

Quelle: <https://www.uni-hohenheim.de/wwwin140/info/interaktives/bmi.htm>



In die BMI-Berechnung fließen das Körpergewicht und die Körpergröße ein, Aussagen über den Anteil an Fett, Muskulatur oder Wasser sind nicht möglich. Da aber die Gesundheit gefährdendes Übergewicht in erster Linie durch einen erhöhten Körperfettanteil bedingt wird, hilft es zu wissen, wie viel und auch an welcher Stelle des Körpers Fett eingelagert ist.

Für den **Hausgebrauch** werden **Körperfettwaagen** angeboten, bei denen man neben dem Gewicht auch eine Information über den Körperfettanteil erhält. Prinzip: Während des Messens fließt ein nicht spürbarer Strom durch den Körper. Die Waage ermittelt darüber den Körperfettanteil. Möglich ist dies, da mageres und flüssigkeitsreiches Gewebe den Strom gut leitet, Fett dagegen größeren Widerstand leistet. Nachteil: Die Berechnung der absoluten Körperfettanteile ist nicht sehr zuverlässig, da sie großen Schwankungen unterliegt. So können Mahlzeiten, sportliche Betätigung und die Aufnahme von Flüssigkeit das Ergebnis verändern.

Der angezeigte Fettanteil im Tagesablauf kann um bis zu 20 Prozent schwanken – bei gleichbleibender Gewichtsanzeige. In der Tendenz lässt sich zwar durchaus erkennen, ob eher Fett oder Muskelmasse abgebaut wird. Dazu ist es jedoch wichtig, sich regelmäßig zur selben Tageszeit auf die Waage zu stellen.

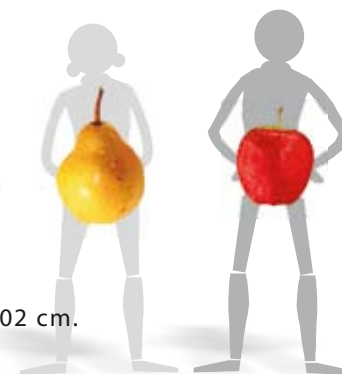
*Grundsätzlich gilt: Frauen haben von Natur aus einen um fünf bis zehn Prozent höheren Körperfettanteil als Männer.*

In der **professionellen Ernährungsberatung** wird die Körperzusammensetzung genauer ermittelt. Neben dem Körperfettanteil bestimmt man auch die Muskelmasse, den Wasseranteil und weitere wichtige Größen, wie z. B. den Anteil von stoffwechselaktiver Substanz, der so genannten BCM (Body Cell Mass). Diese leistet den größten Teil der Stoffwechsellarbeit und bestimmt damit den Grundumsatz, also den Basisenergieverbrauch. Zur BCM zählen die inneren Organe und die Skelettmuskulatur.

Die Messung des Körperfettanteils allein lässt allerdings noch keine Rückschlüsse auf die **Fettverteilung** zu. Denn noch ein Kriterium spielt eine Rolle: Je mehr Fett sich im Bauchbereich befindet, umso größer ist das Risiko für Herz-Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen wie z. B. Diabetes. Vom inneren Bauchfett – Fachleute nennen es intraabdominales Fett oder viszerales Fettgewebe – werden verschiedene Stoffe produziert, die Krankheiten wie Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen und auch Diabetes begünstigen können. Es ist daher hochriskant.

Ein typisches Fettverteilungsmuster ist bei Frauen die „Birnenform“ und bei Männern die „Apfelform“. Bei der Birnenform befindet sich der größte Teil des Fettes im Bereich Beine, Hüfte und Po, bei der Apfelform ist das Fett primär im Bauchbereich angesiedelt.

Als wesentlich gesünder gilt die Birnenform. Diese mag zwar unter kosmetischen Gesichtspunkten störend sein, birgt aber kaum ein Gesundheitsrisiko. Eine Selbstdiagnose ist einfach: Bauchumfang messen. Ein deutlich erhöhtes Risiko liegt für Frauen ab 88 cm vor. Bei Männern beginnt dieser Risikobereich ab 102 cm.



#### **So wird der Bauchumfang richtig gemessen:**

- Vor dem Frühstück, am besten vor dem Spiegel.
- Die Messung sollte im Stehen und mit freiem Oberkörper erfolgen.
- Das Maßband wird in der Mitte zwischen dem unteren Rippenbogen und Beckenkamm angelegt (oder einfacher gesagt: an der dicksten Stelle).
- Das Maßband gerade um den Bauch herumführen.
- Auf eine entspannte Atmung achten und in leicht ausgeatmetem Zustand messen.

# Ursachen von Übergewicht



Meist führt ein Zusammenspiel mehrerer Einflüsse zu einem erhöhten Körpergewicht. Dabei können zahlreiche Faktoren eine Rolle spielen:

## Vererbung

Einen großen Einfluss auf die Entstehung von Übergewicht hat die Vererbung. Die Wissenschaft kennt eine Reihe von Genen, die die Gewichtsentwicklung beeinflussen. Dies heißt jedoch nicht, dass Übergewicht schicksalhaft ist und man „wegen der Gene“ nichts dagegen tun kann. Wer dazu neigt, üppigere Formen zu entwickeln, kann durch einen gesunden Lebensstil krankmachendem Übergewicht entgegenwirken. Damit sollte schon früh begonnen werden. Hier sind die Eltern gefragt: Sie geben ihr Essverhalten durch ihre Vorbildfunktion an die Kinder weiter.

## Positive Energiebilanz

An einem Naturgesetz kommt niemand bei der Betrachtung der Gewichtsregulation vorbei: am Grundsatz von der Erhaltung der Energie. Auf der einen Seite nehmen wir Energie in Form von Kalorien mit Lebensmitteln und Getränken zu uns, auf der anderen Seite verbrauchen wir Energie durch den Erhalt unserer Lebensfunktionen und durch körperliche sowie geistige Arbeit. Halten sich Energieaufnahme und -verbrauch die Waage, bleibt das Gewicht stabil, wird mehr Energie aufgenommen als verbraucht wird, steigt das Gewicht und umgekehrt.

*Wer nicht zunehmen möchte, darf nicht mehr Energie aufnehmen, als er verbraucht. Dies ist von Mensch zu Mensch verschieden.*

Ist die Energieaufnahme höher als der Energieverbrauch, spricht man von einer positiven Energiebilanz, ist sie niedriger, von einer negativen Energiebilanz. Eine positive Energiebilanz wird stark gefördert durch den heutigen Ernährungsstil. Er ist häufig gekoppelt mit der Aufnahme sehr

energiedichter Nahrungsmittel wie z. B. dem Verzehr von sehr fetthaltigen Fast-Food-Lebensmitteln, stark zuckerhaltiger und alkoholischer Getränke. Ebenso tückisch: ständiges „Snacking“ – essen überall zu jeder Zeit.

## Bewegungsmangel

Die Fähigkeit, Fett effektiv zu speichern, ist ursprünglich ein sehr sinnvolles biologisches Programm, um in Notzeiten genügend Reserven zu haben. Doch heute wird die Nahrungsenergie nicht wie zu Urzeiten durch Aktivitäten wie Jagen und Sammeln wieder verbraucht, sondern bleibt in der Regel in den Fettdepots gespeichert.

## Stress

Ein weiteres Merkmal des modernen Lebensstils ist der weit verbreitete Stress. In Stresssituationen werden bei Mensch und Tier vermehrt Hormone wie Adrenalin und Cortisol aus den Nebennieren ausgeschüttet. Besonders das Cortisol führt im Überschuss zu einer verstärkten Einlagerung von Wasser, aber auch Fett. Noch dazu wird „Stressfett“ vor allem im Bauchbereich eingelagert.

## Schlafmangel und schlechter Schlaf

Schlafmangel bzw. ein schlechter Schlaf kann die Hunger- und Sättigungsregulation durcheinander bringen, was am Spiegel bestimmter Hormone messbar ist, die einerseits bei Hunger, andererseits bei Sättigung ins Blut abgegeben werden. Schlechter und mangelhafter Schlaf führt zu einer deutlichen Erhöhung des so genannten Hungerhormons Ghrelin.



### Esstörungen

Nicht zufällig bedeutet Adipositas „Fettsucht“. Essstörungen in ihren Extremformen Magersucht und Fettsucht nehmen in erschreckendem Maße zu. Fachbegriffe in diesem Zusammenhang sind: Binge-Eating-Disorder – hier werden auf einen Schlag enorme Mengen an Nahrungsmitteln verzehrt – und Night-Eating-Disorder, nächtliche Essattacken.

### Medikamente

Neben zu vielen Kalorien können auch Medikamente Übergewicht begünstigen. Die Deutsche Adipositas-Gesellschaft führt die folgenden Arzneimittelgruppen in diesem Zusammenhang auf: Antidepressiva, Neuroleptika, Antidiabetika, Glukokortikoide (Cortison), Betablocker.

### Erkrankungen der Hormondrüsen

Können „die Drüsen“ schuld sein am Übergewicht? In der Tat sind die Schilddrüse und in seltenen Fällen auch die Nebennieren an einer Gewichtszunahme beteiligt. Liegt eine Unterfunktion der Schilddrüse, die Hypothyreose, vor, kommt es zu einer Absenkung des Grundumsatzes. Dies ist der Energieverbrauch zum Erhalt unserer Lebensfunktionen (s. S. 11).

*Weitere Ursachen für die Entwicklung von Übergewicht sind z. B. Schwangerschaften, Operationen in der Hypothalamusregion, wenn man mit dem Rauchen aufhört oder wenn Bewegungseinschränkungen vorliegen.*

## Abnehmen: So geht's!

Jeder Mensch hat einen unterschiedlichen Energiebedarf – abhängig von Körpergewicht und körperlicher Aktivität. Beim Abnehmen spielt das eine ebenso große Rolle wie die richtige Auswahl der Nahrungsmittel.

### ENERGIEBEDARF BERECHNEN

Die Energiebilanz ist der entscheidende Faktor. Einfach gesagt: Um abzunehmen, muss insgesamt weniger Energie zugeführt werden, als verbraucht wird.

Der **Gesamtenergiebedarf** setzt sich zusammen aus dem Grundumsatz (Energiebedarf für die Lebensfunktionen), dem Arbeitsumsatz (Energieverbrauch in Haushalt und Beruf) plus dem Freizeitumsatz (Verbrauch in der Freizeit) sowie dem Energieaufwand für die Verdauung der Nahrung.

Wie viel Energie wird pro Tag also überhaupt benötigt? Zunächst wird der Grundumsatz ermittelt. Das ist nach diesen Formeln möglich:

Grundumsatz für Frauen	Grundumsatz für Männer
$(7 \times \text{kg Körpergewicht}) + 700$	$(10 \times \text{kg Körpergewicht}) + 900$
Beispiel: Frau mit 80 kg: $(7 \times 80 = 560) + 700 = 1260 \text{ kcal}$	Beispiel: Mann mit 80 kg: $(10 \times 80 = 800) + 900 = 1700 \text{ kcal}$

Quelle: Dr. med. R. Ziegler

Der Grundumsatz ist lediglich der Basisenergieverbrauch zur Erhaltung lebenswichtiger Körperfunktionen. Er wird mit dem PAL-Wert multipliziert. PAL steht für Physical Activity Level und beschreibt das Ausmaß der körperlichen Aktivität.



Es gelten folgende Richtwerte:

Arbeitsschwere und Freizeitverhalten	PAL	Beispiele
Ausschließlich sitzende oder liegende Lebensweise	1,2	Alte, gebrechliche Menschen
Ausschließlich sitzende Tätigkeit mit wenig oder gar keiner anstrengenden Freizeitaktivität	1,4–1,5	Büroangestellte, Feinmechaniker
Sitzende Tätigkeit, zeitweise auch zusätzlicher Energieaufwand für gehende und stehende Tätigkeiten	1,6–1,7	Laboranten, Kraftfahrer, Studierende, Fließbandarbeiter
Überwiegend gehende und stehende Arbeit	1,8–1,9	Verkäufer, Kellner, Mechaniker, Handwerker
Körperlich anstrengende berufliche Arbeit	2,0–2,4	Bauarbeiter, Landwirte, Waldarbeiter, Bergarbeiter, Leistungssportler
Für sportliche Betätigungen oder für anstrengende Freizeitaktivitäten (30–60 Minuten, vier- bis fünfmal pro Woche) können zusätzlich pro Tag 0,3 PAL-Einheiten hinzugerechnet werden.		

Quelle: DACH Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr; Umschau Verlag

Nehmen wir als Berechnungsbeispiel eine Laborantin mit einem Gewicht von 80 kg. Der ermittelte Grundumsatz von 1260 wird jetzt mit dem Wert für den zusätzlichen Energieaufwand für sitzende, zeitweise auch stehende Tätigkeiten von 1,6 multipliziert. Das ergibt 2016 kcal. Um abzunehmen, müsste die Frau rund 500 kcal einsparen, d. h. ihre Energiezufuhr sollte bei 1516 kcal liegen (siehe auch S. 17).

Steht der Energiebedarf fest, gilt es, die tägliche Kalorienzufuhr kritisch unter die Lupe zu nehmen. Vor allem bei Alkohol, Fett und den Kohlenhydraten sollten die Kalorien eingespart werden, das Eiweiß hingegen sollte nicht eingeschränkt werden, um wertvolle Körpersubstanz wie z. B. Muskulatur zu erhalten.

Soweit die Theorie, in der Praxis wird kaum jemand permanent über seine Kalorienaufnahme Buch führen – und dies ist auch nicht notwendig. Die Waage ist das beste Kontrollinstrument: Wenn sie nach jeder Woche 500–1000 g weniger Körpergewicht anzeigt, stimmt die Energiebilanz. Sich häufiger zu wiegen ist nicht notwendig.

#### DIE RICHTIGE LEBENSMITTELAUSWAHL

Der Mensch isst keine isolierten Nährstoffe, sondern immer Lebensmittel. Um gesund abzunehmen und langfristig das Gewicht zu halten, spielt somit die richtige Lebensmittelauswahl eine entscheidende Rolle. Der Schlüssel zum Erfolg sind Nahrungsmittel, die im Verhältnis zu den enthaltenen Kalorien möglichst viele Vitalstoffe wie Mineralstoffe, Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe liefern. Dadurch wird der Stoffwechsel angeregt und unter anderem mehr Fett verbrannt.

Jeden Tag sollten ausreichend Getränke, Gemüse und Obst, Getreideprodukte, Milchprodukte sowie hochwertige Öle und Streichfette auf dem Speiseplan stehen. Tierische Produkte wie z. B. Fisch, Fleisch und Wurst sollten nicht täglich, können aber mehrmals pro Woche verzehrt werden. Selbstverständlich eignet sich auch eine vegetarische Ernährungsweise gut zum Abnehmen. Achten Sie bei den Hauptlebensmittelgruppen auf folgende Punkte:



### Getränke – 1,5–2 Liter pro Tag

Bevorzugen Sie energiearme Getränke wie Wasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees, evtl. auch Fruchtschorlen. Als Durstlöscher gänzlich ungeeignet sind alkoholische Getränke, Colagetränke und Limonaden sowie reine Fruchtsäfte – Ihr Energiegehalt ist zu hoch. Fruchtsäfte sollten nur in kleinen Mengen (100 ml) zum Beispiel als Ersatz für eine Obst Mahlzeit dienen. Bezüglich der Zuckermenge unterscheiden sie sich nicht von Cola oder Limonade! Grün- und Schwarztee sowie Kaffee können in Maßen (2–4 Tassen) getrunken werden. Zu berücksichtigen ist ein Milch- und/oder Zuckeranteil. Milch gilt als Lebensmittel und nicht als Getränk.

### Gemüse und Obst – 5 am Tag

Eine gute Orientierung ist die Empfehlung, drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst am Tag zu essen. Als Portion gilt eine Hand voll! Tipp: Sie müssen nicht fünf Mahlzeiten am Tag einnehmen, um fünf Portionen Obst und Gemüse zu verzehren. Zu einer Mahlzeit können zwei oder sogar drei Portionen problemlos verspeist werden. Beispiel für ein Mittagessen mit drei Portionen Gemüse/Obst: ein Teller Tomatensuppe als Vorspeise, eine Portion Gemüse gedünstet zur Hauptspeise und ein Obstsalat als Dessert.

### Getreideprodukte und Kartoffeln

Diese Lebensmittelgruppe liefert uns reichlich Kohlenhydrate als geballte Stärke. Für Gehirn, Muskeltätigkeit, aber auch für die Verbrennung von Fett sind gewisse Kohlenhydratmengen erforderlich. Daher sollten Sie Brot, Müsli, Kartoffeln, Nudeln oder Reis täglich verzehren. In der Vollkornvariante sind diese Nahrungsmittel noch gesünder. Heißhungerattacken auf Süßes können eine Folge der mangelhaften Zufuhr dieser Lebensmittelgruppe sein. Ein Tipp: Essen Sie diese Lebensmittel vorwiegend zum Frühstück und zum Mittagessen, weniger am Abend!

### Milchprodukte – Calcium als Schutzfaktor gegen Übergewicht

Einige aktuelle Studien kamen zu dem überraschenden Ergebnis, dass Menschen, die reichlich Calcium aufnehmen, weniger wiegen als diejenigen mit calciumarmer Kost. Dies ist umso erstaunlicher, da die Hauptcalciumlieferanten unserer Nahrung die nicht gerade energiearmen Milchprodukte sind. 1000 Milligramm Calcium, die täglich über die Nahrung zugeführt werden sollten, sind z. B. enthalten in: 1/2 l Milch und 2 Scheiben Schnittkäse oder 1 großen Glas Buttermilch (250 g) + 2 Scheiben Käse (60 g) + 2 Scheiben Vollkornbrot + 200 g Brokkoli. Werden Milchprodukte nicht gut vertragen, ist ein calciumreiches Mineralwasser (> 300 mg Ca/l) eine gute energiearme Alternative.

### Eier – Cholesterin war gestern

Eier sind hochwertige Nahrungsmittel mit einer hohen Nährstoffdichte! Sie können mehrmals pro Woche verzehrt werden. Eier enthalten zwar recht viel Cholesterin, der Blutcholesterinspiegel wird aber bei den meisten Menschen durch ihren Konsum nicht erhöht. Zudem liefern Eier wie auch die Milchprodukte hochwertiges Eiweiß – ein Nährstoff, der für das gesunde Abnehmen in ausreichender Menge verzehrt werden sollte.

### Fisch – ein- bis zweimal pro Woche

Auch Fisch liefert hochwertiges Eiweiß und zusätzlich das Spurenelement Jod, das die Schilddrüse benötigt, um den Grundumsatz zu regulieren. Jodmangel kann zu Schilddrüsenunterfunktion und damit zu einer Gewichtszunahme führen. Ein Tipp: Auch wenn fette Fische wie Hering, Lachs, Makrele oder Thunfisch mehr Kalorien als Magerfische enthalten, sollten sie häufiger gegessen werden, denn die in ihnen enthaltenen Fettsäuren sind für ein gesundes Abnehmen notwendig.



### Fleisch und Wurst – mager ist Trumpf

Das Fett von Fleisch und Wurstwaren ist von seiner Zusammensetzung weniger wertvoll als das Fett in Fischen. Daher sollten Sie bei dieser Lebensmittelgruppe eher auf die fettarmen Varianten setzen. Ersetzen Sie Wurst häufiger durch einen vegetarischen Brotaufstrich – aber Achtung: Es gibt auch sehr gehaltvolle vegetarische Pasteten. Alle Wurstsorten zum Streichen, wie Mettwurst, Leberwurst und Teewurst, sind besonders fettreich. „Fettbomben“ sind auch Bratwürste und Salami. Eher fettarm sind dagegen Corned Beef und Schinken.

### Gewürze – scharf macht schlank

Gewürze, ganz besonders scharfe Gewürze wie z. B. Chili, haben eine den Stoffwechsel anregende Wirkung. Diese ist auch subjektiv spürbar an dem Hitzegefühl, das scharfe Gewürze im Körper erzeugen. Diese Wärme ist Energie, die nicht in Form von Fett gespeichert, sondern an die Umgebung abgestrahlt wird.

### Süße und pikante Snacks – nicht zwischendurch und abends

Auch wenn es schwerfällt: Süßigkeiten und Chips sollten ganz sparsam gegessen werden und wenn, dann möglichst zu den Hauptmahlzeiten. Der Grund liegt in der Wirkung auf den Blutzuckerspiegel (siehe auch: Low-Carb oder Low-Fat Seite 18). Wenn es Schokolade sein soll, dann solche mit einem hohen Kakaoanteil. Dunkle Schokolade enthält weniger Fett und Zucker und Kakaoflavonole halten die Blutgefäße elastisch.

### Vorsicht: Jo-Jo-Effekt

Noch einen Aspekt gilt es zu berücksichtigen: Wird die Kalorienaufnahme bei Diäten zu sehr heruntergeschraubt, wie es bei extremen Diäten der Fall ist, kommt es zum bekannten Jo-Jo-Effekt. Auf den Gewichtsverlust folgt eine umso schnellere Gewichtszunahme. Hat man z. B. zehn Kilo verloren, können nach der Diät in relativ kurzer

Zeit 15 Kilo dazukommen. Die Diät hat also im Endeffekt das Gegenteil bewirkt!

Daher wird empfohlen, die Differenz zwischen Energieaufnahme und tatsächlichem -verbrauch nicht größer als höchstens 500 kcal werden zu lassen. Ein Mensch mit einem Gesamtenergieverbrauch von beispielsweise 2500 kcal am Tag würde bei einer Zufuhr von 2000 kcal abnehmen, ohne in den Jo-Jo-Effekt abzugleiten.

### VERSCHIEDENE ABNEHMKONZEPTE

*Welches Konzept bietet den richtigen Ansatz, um erfolgreich und langfristig abzunehmen? Wissenschaftler und Mediziner beschäftigen sich seit vielen Jahren mit dieser Frage. Mittlerweile haben sich verschiedene Strategien durchgesetzt, die hier kurz vorgestellt werden.*

### Low-Carb oder Low-Fat?

Zwei große Trends beherrschen zurzeit den Diätmarkt bzw. die Ernährungsempfehlungen zum Abnehmen: Low-Fat bedeutet niedrige Fettaufnahme, Low-Carb bedeutet niedrige Kohlenhydrataufnahme.

Lange Zeit galt das Fett als der Dickmacher schlechthin, da es im Vergleich mit den anderen Kalorien liefernden Nährstoffen mit Abstand die höchste Energiedichte hat. Ergebnis der „Fettsparwelle“ waren und sind unzählige fettreduzierte Lightprodukte wie z. B. Halbfettmargarine oder bestimmte Wurstsorten. Zwingend notwendig sind solche Diätprodukte nicht, denn häufig enthalten sie reichlich Zusatzstoffe, auf die man bei einer vollwertigen Ernährung verzichten kann. Wenn Sie unsere Lebensmittelempfehlungen beachten und einfach etwas weniger Fett pro Tag – empfohlen



werden 30–35 Prozent der Gesamtenergieaufnahme – zu sich nehmen, benötigen Sie keine speziellen Lightprodukte.

Die erste Gegenbewegung zu einer fettarmen Ernährungsweise kam ins Rollen, als der Amerikaner Dr. Robert Atkins nicht das Fett, sondern die **Kohlenhydrate** auf den „**Dickmacher-Index**“ setzte. Er begründete dies mit dem nach kohlenhydratreichen Mahlzeiten erhöhten Blutzuckerspiegel, dessen Folge eine vermehrte Insulinausschüttung der Bauchspeicheldrüse ist. Insulin ist ein Hormon, das für die Speicherung von Nährstoffen (Eiweiß, Fetten und Kohlenhydraten) im Körper sorgt. Es legt nicht nur Speicher an, sondern hemmt auch deren Abbau, ist also ein sehr effektives Speicherhormon. Dr. Atkins Rezept zum Abnehmen – Getreideprodukte, Kartoffeln und Süßigkeiten, auch Obst zu meiden – stand im völligen Gegensatz zu den bis dato üblicherweise propagierten fettarmen und kohlenhydratbetonten Kostformen. Zur Überraschung der Experten nahmen die meisten Atkins-Anhänger mindestens ebenso gut, wenn nicht schneller ab als die „Low-Fat“-Anhänger, die weniger Fett verzehrten. Und das, obwohl die Atkins'sche Lebensmittelliste reichlich fettes Fleisch und Wurstwaren sowie fettreiche Milchprodukte enthielt. Mittlerweile werden kohlenhydratarme Kostformen angeboten, die im Vergleich zur ursprünglichen Atkins-Diät eine deutlich gesündere Lebensmittelauswahl beinhalten; Beispiele sind die Logi-Ernährung oder die Glyxx-Diät. Auch bei diesen Varianten steht der Insulinstoffwechsel im Mittelpunkt.

**Schlank über Nacht?**

Eine Synthese aus all diesen Aspekten schuf der Internist Dr. Detlef Pape mit seiner so genannten Insulin-Trennkost. Die Grundprinzipien der Kost sind in der Tabelle zusammengefasst. Die wichtigsten Merkmale dieser nicht als Diät, sondern als dauerhafte Ernährungsweise empfohlenen Kost sind folgende:

1. kohlenhydratreiches Frühstück; Eiweißträger wie Eier, Milchprodukte und Wurst sind verboten.
2. Drei Mahlzeiten am Tag mit jeweils fünf Stunden Pause dazwischen.
3. Eiweißbetontes Abendessen; Kohlenhydratträger wie Brot, Kartoffeln, Nudeln, Reis und Süßigkeiten sind verboten.

Insulin-Trennkost-Grundprinzip	
Frühstück	Kombination kohlenhydrathaltiger Lebensmittel mit Fett: Brot, Brötchen, Knäcke, Müsli, Obst + Butter, Margarine, auch Konfitüre, Honig, Nuss-Nougat-Creme; verboten: eiweißreiche Lebensmittel
zwischen	Wasser, ungesüßten Tee oder Kaffee (evtl. Kaffeesahne); verboten: Zwischenmahlzeiten, süße Getränke, auch Schorlen
Mittagessen	Abwechslungsreiche, vollwertige Mischkost, Getränke aller Art, auch Desserts
zwischen	Wie oben
Abendessen	Kombination eiweißhaltiger Lebensmittel (Eier, Fisch, Fleisch, Joghurt, Käse, Quark) mit Salaten und Gemüse (außer Mais, gekochte Möhren und Hülsenfrüchte)

Mit der Insulin-Trennkost kann eine gute Gewichtsabnahme erreicht werden, alle Lebensmittel dürfen gegessen werden, lediglich der Zeitpunkt ist genau zu beachten. Diese Ernährungsform eignet sich auch auf Dauer, da die Empfehlungen für eine gesunde Ernährung zugrunde liegen.

## BEWEGUNG GEHÖRT DAZU

Körperliche Aktivität ist ein fest integrierter Bestandteil jeder Diät. Denn Körperfett kann nur im Muskel verbrannt werden, und je mehr sich ein Mensch bewegt, umso höher ist sein Gesamtenergieverbrauch. Weiterer Vorteil: Regelmäßige Bewegung wirkt dem mit zunehmendem Alter verbundenen Muskelabbau entgegen. Ein gezieltes Krafttraining führt sogar zu einer erhöhten Muskelmasse – ein wichtiger Kontrapunkt zum Jo-Jo-Effekt.

Das optimale Bewegungsprogramm begleitend zur Ernährungsumstellung sollte auf drei Säulen ruhen:

1. Gesteigerte **Alltagsbewegung** (Spazierengehen, Fahrradfahren, Treppensteigen etc.).
2. **Regelmäßiges Ausdauertraining** (z. B. Fahrradfahren, Inline-skaten, Joggen, Nordic Walking, Schwimmen oder Walking) zwischen ein bis drei Stunden pro Woche bei einem Trainingspuls von 70–80 Prozent des Maximalpulses. Dieser kann durch einen Belastungstest bei einem Sportmediziner ermittelt werden.
3. **Regelmäßiges Krafttraining** (an Geräten, Kräftigungsgymnastik wie Pilates u. ä.) zweimal eine Stunde pro Woche.



## Motivation ist alles

*Alles zum Thema gesunder Lebensstil haben Sie in den vorangegangenen Kapiteln erfahren. Jetzt fehlt nur noch der wichtige erste Schritt, um dieses Wissen und die guten Vorsätze in die Tat umzusetzen. Dazu einige Tipps, die Ihre Motivation steigern sollen. Erste Erfolge lassen sich dann bald an der Waage ablesen.*

### Setzen Sie sich ein positives Ziel

Viele Abnehmversuche scheitern an einer negativen Zielsetzung: Ich will Gewicht verlieren, nicht mehr so aussehen wie jetzt – all dies sind negative Ziele, die Ihr Unterbewusstes nicht versteht. Formulieren Sie positiv: „Ich will schlank werden, ich will wieder in meine Lieblingshose passen, ich will folgende Fitnessziele erreichen ...“

### Formulieren Sie Ihr Ziel möglichst konkret

Eine exakte Zielsetzung ist hilfreich für die Planung und die Umsetzung Ihres Vorhabens, beispielsweise „Ich will in den nächsten drei Wochen 1,5 Kilogramm abnehmen“.

### Zerlegen Sie ein großes Ziel in Teilschritte

Je größer Ihr Vorhaben ist, umso wichtiger ist die Aufteilung in Teilschritte. Wenn Sie z. B. 20 Kilo abnehmen möchten, benötigen Sie einen „Abnehmfahrplan“. Wenn im Januar begonnen wird, sollte die Waage gegen Ende des Monats 2–3 Kilogramm weniger anzeigen, Ende Februar 4–5 kg usw. Zugrunde liegen sollten die Richtlinien für eine vernünftige Gewichtsabnahme, also 500–1000 g pro Woche. Auch eine langsamere Gewichtsabnahme ist in Ordnung.

### Belohnen Sie sich für Teilerfolge

Notieren Sie zu Beginn Dinge, die Ihnen gut tun, und belohnen Sie sich für jeden Teilerfolg mit einer angenehmen Aktivität.

### Sorgen Sie für Unterstützung

Bitten Sie Ihnen nahestehende Personen um Unterstützung. Es ist wenig hilfreich, wenn z. B. in Ihrer Anwesenheit ständig „Kalorienbomben“ verzehrt werden.



### Holen Sie sich professionelle Hilfe

Falls Sie es allein nicht schaffen, ist es keine Schande, sich professionelle Hilfe zu holen. Anerkannte und seriöse Ernährungsberater/innen oder Ernährungscoaches können bei der konkreten Umsetzung im Alltag helfen und zahlreiche Hilfestellungen geben.

### Lassen Sie sich durch Rückschläge nicht entmutigen

Eine Gewichtsabnahme verläuft in den seltensten Fällen stetig und gleichmäßig. Seien Sie auf „Plateaus“ vorbereitet, bei denen das Gewicht längere Zeit stagniert. Rückschläge sind normal, glauben Sie an Ihren Erfolg und resignieren Sie nicht.

### Machen Sie sich nicht verrückt

Wiegen Sie sich nicht täglich oder sogar mehrmals am Tag. Einmal pro Woche wiegen reicht aus. Gewichtsschwankungen sind z. B. aufgrund natürlicher Wasserverschiebungen im Körper völlig normal. Hilfreich ist eine professionelle Messung von Fett und Muskulatur zu Beginn und in Abständen von einigen Monaten, um zu kontrollieren, ob eine gesunde Gewichtsabnahme erfolgt. Sie wollen schließlich Fett verlieren und keine Muskulatur.

### Wunschgewicht auf Dauer halten

Egal, welche Abnehmstrategie Sie verfolgen, es gilt: Gewicht abnehmen ist leichter, als das Wunschgewicht dauerhaft zu halten. Eine bemerkenswerte Initiative der National Weight Control Registry in den USA hat auf der Basis einer Internet-Datenbank Kriterien für eine erfolgreiche, dauerhafte Gewichtsabnahme ermittelt. Dabei wurden Personen befragt, die mindestens 15 Kilogramm abgenommen hatten und das Gewicht über mindestens ein Jahr halten konnten. Zu den erfolgreichsten Methoden zählten: eine Stunde Bewegung pro Tag, reichlich frühstücken und weniger als zehn Stunden Fernsehen in der Woche.

## Häufig gestellte Fragen

### Wie viele Mahlzeiten pro Tag sind optimal: drei oder fünf?

Wenn es ums Abnehmen geht, ist bei den meisten Menschen der Verzicht auf Zwischenmahlzeiten günstig. Der Hauptgrund liegt in der geringeren Insulinausschüttung. Dadurch werden weniger Nährstoffe, vor allem Fett, gespeichert.

### Schlagen abendlich aufgenommene Kalorien stärker zu Buche?

In einer Stellungnahme der Deutschen Gesellschaft für Ernährung wird eine uneinheitliche Studienlage beschrieben, d. h. es liegen Studien vor, die diese Frage mit ja beantworten und solche, die keinen Zusammenhang mit der Tageszeit gefunden haben.

### Wie viel Kilogramm sollte ich pro Woche maximal abnehmen?

Eine vernünftige Gewichtsabnahme liegt bei 500 Gramm bis maximal ein Kilogramm.

### Ist Fructose ein Dickmacher?

Tatsächlich zeigen etliche neue Studien, dass Fructose zu einer erhöhten Fettbildung in der Leber

**Schoenenberger**  
Salus-Gruppe

Mein Rezept für eine gute Figur!

NATURREIN  
mit der **GANZEN KRAFT** der frischen Pflanze!

## Schoenenberger Schlankheits-Kur

Ernährungskonzept zum Abnehmen und Entschlacken mit Kurplan für eine kalorienreduzierte Ernährung nach Dr. H. Anemüller

Auch als „Fruchtige“ erhältlich!

**Klassiker mit Fastfood\***

**Schoenenberger Schlankheits-Kur**  
Kurplan für eine kalorienreduzierte Ernährung nach dem Konzept von Dr. H. Anemüller  
Gesundes Ernährungskonzept zum Abnehmen und Entschlacken

**Da purzeln die Pfunde...**

mit  
Artischockenextrakt, Inulin, Kaktusfehlekt – für Wohlbefinden mit Heilpflanzenkraft

Alle  
Kornfreie  
bio

\* Fast Food = Lebensmittel mit hohem Fett- und Zuckergehalt

Inhalt reicht für 15 Tage

Walther Schoenenberger Pflanzensaftwerk GmbH & Co. KG  
71106 Magstadt • www.schoenenberger.com  
Ein Unternehmen der Salus-Gruppe

Der Natur verbunden.  
Der Gesundheit verpflichtet.



führt. Leider wird der Fruchtzuckerzusatz dennoch mit Slogans wie „ohne Kristallzucker“ oder „aus der Süße von Früchten“ beworben.

### **Gibt es Lebensmittel, die „negative“ Kalorien liefern?**

Immer wieder wird behauptet, dass es Lebensmittel gäbe, die aufgrund der aufzuwendenden Verdauungsenergie mehr Energie verbrauchen als sie liefern und somit gewissermaßen negative Kalorien enthielten. Dies ist grober Unsinn und absolut unseriös. Richtig ist dagegen, dass es Lebensmittel gibt – vor allem scharfe Gewürze (siehe auch Kapitel Lebensmittelauswahl) –, die die so genannte Thermogenese, die Wärmeproduktion, ankurbeln.

### **Gibt es „Fatburner“, also Lebensmittel, die die Fettverbrennung ankurbeln?**

Das gibt es in der Tat. Vor allem Coffein und Carnitin haben eine Wirkung auf den Prozess der Fettverbrennung. Sie können etwas unterstützend wirken, Wunderdinge sollte man jedoch nicht erwarten. Wichtig in diesem Zusammenhang ist die Unterscheidung von Fettverbrennung und Fettverdauung. Eine bessere Fettverdauung führt nicht zwangsläufig zu einer gesteigerten Fettverbrennung, im Gegenteil: Bessere Verdauung bedeutet, dass das Fett im Darm effektiver verwertet und damit in den Stoffwechsel eingeschleust wird. Somit steht mehr Fett für verschiedene Stoffwechselwege zur Verfügung, unter anderem auch für die Speicherung.

### **Wird Fett nur dann verbrannt, wenn ich in der „Fettverbrennungszone“ trainiere?**

Diese Aussage hört man häufig im Fitnessbereich. Sie ist falsch, denn Körperfett wird auch bei einer höheren Trainingsintensität verbrannt.

## Weitere Informationen

BÜCHER

### **Der Schlankheits-Code**

E. Lange + Dr. S. Wiesner, Gräfe & Unzer Verlag

### **LOGI Methode – Glücklich und schlank**

N. Worm, systemed Verlag

### **Schlank im Schlaf**

Dr. D. Pape u. a., Gräfe & Unzer Verlag

### **Die große GU Nährwert Kalorien Tabelle**

Prof. Dr. I. Elmadfa u. a.,  
Gräfe & Unzer Verlag

ADRESSEN

### **Akademie Gesundes Leben**

Gotische Straße 15  
61440 Oberursel  
Tel.: 06172/3009-822  
www.akademie-gesundes-leben.de

### **Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE)**

Godesberger Allee 18  
53175 Bonn  
Tel.: 0228/3776-600  
www.dge.de

### **Deutsche Adipositas-Gesellschaft**

Waldklausenweg 20  
81377 München  
Tel.: 089/7104 8358  
www.adipositas-gesellschaft.de

### **Zentralverband der Ärzte für Naturheilverfahren und Regu- lationsmedizin e. V. (ZAEN)**

Am Promenadenplatz 1  
72250 Freudenstadt  
Tel.: 07441/91858-0  
www.zaen.org

## Bunter Frühlingsalat

4 Portionen



50 g rote Linsen  
1 Friséesalat  
1 Zucchini  
1 rote Paprikaschote  
1 Bund Brunnenkresse  
6 Stangen Spargel

### Dressing:

1 EL Senf  
Saft 1/2 Zitrone  
2 EL Orangensaft  
1 Prise Zucker  
1 TL Weißweinessig  
5 EL kaltgepresstes Raps-Kernöl  
Hefewürze  
Meersalz  
Pfeffer

1. Linsen in Gemüsebrühe ca. 5 Minuten kochen. Etwas quellen lassen und abgießen (Die Linsen sollen noch Biss haben).
2. Zwischenzeitlich Friséesalat putzen und waschen, Zucchini mit dem Hobel in dünne Scheiben schneiden, Paprika quer in dünne Streifen. Die Brunnenkresse von den Stielen zupfen. Spargel roh dünn schneiden.
3. Dressingzutaten miteinander vermischen, evtl. mit etwas Orangensaft verdünnen. Die Salatzutaten dekorativ anrichten, zum Schluss Linsen und Spargelscheiben darübergeben und mit Salatsauce beträufeln.

Pro Portion:

ca. 6 g E, 13 g F, 11 g KH, 190 kcal

## Petersilienwurzelsüppchen

4 Portionen



400 g Petersilienwurzeln  
300 g Kartoffeln  
1/2 l Gemüsebrühe  
150 ml Sahne  
ca. 200 ml Milch  
1 Bund glatte Petersilie  
Hefewürze  
Muskat  
Cayennepfeffer  
2-3 EL Streichcreme

1. Petersilienwurzeln und Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden. Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Gemüse hineingeben und ca. 15 Minuten kochen.
2. Sahne und Milch erwärmen, zur Suppe gießen, alles pürieren. Die Suppe sollte cremig sein.
3. Petersilie waschen, fein schneiden und zugeben. Mit Hefewürze, Muskat und Cayennepfeffer abschmecken. Streichcreme zum Schluss unterziehen und die Suppe in vorgewärmten Tellern servieren.

Pro Portion:

ca. 6 g E, 14 g F, 18 g KH, 220kcal

## Asiatisches Mangoldgemüse

4 Portionen



200 g Langkorn Naturreis  
ca. 500 g Mangold  
1 Knoblauchzehe  
1 Zwiebel  
1 kleine Chilischote  
1 gelbe Paprika  
100 g Tofu  
1 EL Olivenöl  
Hefewürze  
250 ml Gemüsebrühe  
2 EL Erdnussmus  
100 g Mungobohnensprossen  
Meersalz  
Pfeffer aus der Mühle  
Nasi Goreng-Gewürz

1. Reis nach Packungsanleitung zubereiten.
2. Mangold in Streifen schneiden, den Strunk jeweils in kleine Würfel. Knoblauch und Zwiebel schälen, fein hacken, Chili längs aufschneiden, entkernen und klein schneiden, ebenfalls die Paprika.
3. Tofu würfeln und in Öl anbraten, etwas Hefewürze zugeben. Aus der Pfanne nehmen. Knoblauch und Zwiebel anbraten, Mangold, Paprika und Chili zufügen, mit Brühe ablöschen und ca. 10 Minuten dünsten.
4. Erdnussmus mit etwas Gemüsebrühe verrühren, ebenfalls zugeben und weitere 10 Minuten garen. Sprossen abspülen und gut abtropfen lassen. Tofu und Sprossen zugeben, 5 Minuten ziehen lassen. Mit Gewürzen abschmecken, mit Reis servieren.

Pro Portion:

ca. 9 g E, 7 g F, 18 g KH, 177 kcal



## Buchweizen-Risotto

4 Portionen

200 g Buchweizen  
 1 mittelgroße fein gewürfelte Zwiebel  
 2 EL Olivenöl  
 400 ml kräftige Gemüsebrühe  
 300 g rote Zwiebeln  
 500 g kleine Champignons  
 3 EL Olivenöl  
 schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
 Salz  
 1 gestrichener TL Thymian  
 1 2 EL Apfeldicksaft  
 2 3 EL Balsamico-Essig  
 50 g Rucola  
 2 Frühlingszwiebeln  
 50 g frisch gehobelter Parmesan  
 2 EL grob gehackte Haselnusskerne

1. Buchweizen auf ein Sieb geben, mit heißem Wasser gründlich abbrausen und abtropfen lassen. Zwiebelwürfel in einem mittelgroßen breiten Topf in heißem Olivenöl auf mittlerer Stufe glasig dünsten.
2. Buchweizen zugeben und etwa 1 Minute mit andünsten. Heiße Gemüsebrühe zugeben, aufkochen und mit geschlossenem Deckel auf kleiner Stufe 15-20 Minuten köcheln lassen.
3. Rote Zwiebeln pellen und in dünne Spalten schneiden. Champignons putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Zwiebspalten und Champignons gleichzeitig in einer großen Pfanne in heißem Olivenöl anbraten. Mit Pfeffer, Salz und Thymian würzen. Apfeldicksaft zugeben, kurz karamellisieren lassen. Mit Balsamico-Essig ablöschen, etwas reduzieren lassen und abschmecken. Auf der Herdplatte warm halten.
4. Rucola waschen, gut abtropfen lassen und in grobe Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und schräg in dünne Ringe schneiden. Buchweizen auf vier Teller portionieren. Erst Rucolastreifen, dann Champignon-Zwiebelgemüse darauf setzen und mit Frühlingszwiebelringen, Parmesanhobeln und gehackten Haselnusskernen bestreut servieren.

Pro Portion:  
 ca. 14 g E, 22 g F, 47 g KH, 440 kcal

Immer neue, ideenreiche vegetarische Rezepte finden sie unter [www.reformhaus.de/rezepte](http://www.reformhaus.de/rezepte)



## Möhren-Mandel-Drink

4 Gläser

3 EL Mandelmus  
 1/2 Glas Wasser  
 2 EL Honig  
 750 ml Möhrenmost  
 1 Prise Kardamom  
 1 Prise Zimt  
 Melissenblättchen

1. Mandelmus mit Wasser verrühren. Mit Möhrenmost, Honig und den Gewürzen vermischen.
2. In Gläser füllen und mit klein geschnittenen Melissenblättchen bestreuen.

Pro Glas:  
 ca. 3 g E, 4 g F, 14 g KH, 109 kcal

## Rote-Bete-Apfel-Drink

4 Gläser

500 ml Rote Bete Most  
 250 ml Apfelsaft naturtrüb  
 50 ml Schlagsahne  
 1 Prise Delifrut  
 1 Prise Bourbon-Vanillezucker

Alle Zutaten miteinander mischen.

Pro Glas:  
 ca. 2 g E, 4 g F, 16 g KH, 111 kcal

## Tofucreme mit Früchten

4 Portionen

4 gut ausgereifte Aprikosen  
 500 g Erdbeeren  
 125 g Tofu  
 2 TL Zitronensaft  
 1/2 Tasse Apfelsaft  
 geriebene Schale einer unbehandelten Zitrone  
 1 Prise Bourbon-Vanille  
 3 EL Honig oder Ahornsirup



1. Aprikosen kurz in kochendes Wasser tauchen, abschrecken, pellen und vierteln. Die Erdbeeren waschen, putzen und halbieren. Die Früchte mischen.
2. Tofu mit Zitronen- und Apfelsaft cremig rühren. Die abgeriebene Zitronenschale, Vanille, Honig oder Ahornsirup zugeben. Die Tofucreme gut gekühlt in vier Dessertschalen gießen und das Obst darauf verteilen.

Pro Portion:  
 ca. 4 g E, 2 g F, 23 g KH, 132 kcal

Weitere Ratgeber rund um gesunde Ernährung und andere Gesundheitsfragen finden Sie neben kompetenter individueller Beratung in Ihrem Reformhaus®.

- Einkaufsführer für Allergiker
- Bluthochdruck
- Erhöhte Cholesterin- und Blutfettwerte
- Chronisch entzündliche Darmerkrankungen
- Gesunder Darm
- Diabetes
- Erkältungskrankheiten
- Fasten und Ernährungskuren
- Gicht und erhöhte Harnsäure
- Krebserkrankungen
- Leber- und Gallenerkrankungen, Bauchspeicheldrüse
- Milch-/eifreie Ernährung – plus Tipps bei Laktoseintoleranz

- Neurodermitis
- Nieren, Blase, Prostata
- Osteoporose
- Rheumatische Erkrankungen
- Säuglinge und Kleinkinder
- Säure-Basen-Haushalt im Gleichgewicht
- Schwangerschaft und Stillzeit
- Sportler
- Vitamine und Mineralstoffe
- Wechseljahre
- Wohlfühlgewicht
- Zöliakie

Berichte und Reportagen, die Orientierung geben, wenn es um Gesundheit und Wohlbefinden geht, finden Sie jeden Monat in der aktuellen Ausgabe des ReformhausKuriere! Das Magazin für gesundes Leben erhalten Sie kostenlos in den Reformhäusern. Mit zusätzlichen Tipps und Trends zu Ernährung und Kosmetik, aktuellen Informationen zu Natur und Umwelt und mit jeder Menge leckerer vegetarischer Rezepte.

[www.reformhauskurier.de](http://www.reformhauskurier.de)



### Verantwortungsvoller Umgang mit Rohstoffen.

- vorwiegend aus ökologischem Anbau
- naturbelassen
- hochwertig und rückstandsarm
- Erhalt der wertgebenden Inhaltsstoffe
- weder gentechnisch bearbeitet noch gentechnologischer Herkunft
- Kontrolle und Beratung der Anbauer durch eigene Agraringenieure

### Werterhaltende Verarbeitung.

- ohne chemisch-synthetische Zusatz- & Konservierungsstoffe
- Verzicht auf künstliche Aromen
- ohne gehärtete Fette
- ohne ultraviolette, radioaktive oder ionisierende Bestrahlung (auch keine bestrahlten Zutaten)
- ohne künstliche Geschmacksverstärker

### Garantierte und geprüfte Produktsicherheit.

- Aufwendige Kontrollverfahren für Rohstoffe und deren Verarbeitung
- Transparenz vom Ursprung bis zum Endprodukt
- strenge Qualitätsrichtlinien für jede Warengruppe
- Rückstandsgrenzen weit unter der gesetzlichen Norm
- ständige unabhängige Kontrollen der Produkte im neuform-Labor
- alle Zutaten werden vollständig deklariert

### Gesunde Zukunft.

- ganzheitliche Qualität – ökologisch, sozialverträglich, fair gehandelt
- soziale Verantwortung
- artgerechte Tierhaltung
- Kosmetik ohne Tierversuche
- Alternative Logistikwege zur Optimierung der CO<sub>2</sub>-Bilanz
- minimale Verpackung und bessere Ökobilanz
- Förderung von ökologischen Bioprojekten und sozialen Förderprojekten

### Reformhaus FachberaterInnen

...sind ExpertInnen für ganzheitliche Ernährung, Diät- und Nahrungsergänzungsmittel, Naturarzneimittel, Allergien, Naturkosmetik und werden ständig an der Reformhaus-Fachakademie aus- und weitergebildet.

Qualität hat einen Namen.



4240

Reformhaus

ReformhausMarketing  
Osterbekstraße 90a  
22083 Hamburg  
T: +49(0) 40/ 28 05 819 - 12  
F: +49(0) 40/ 28 05 819 - 19

[www.reformhaus.de](http://www.reformhaus.de)  
[www.reformhauskurier.de](http://www.reformhauskurier.de)

