

23

Depesche 23/2009

18. September 2009
Neunter Jahrgang
Heft 339 insgesamt
Euro 3,20 · SFr 5,00
Herausgegeben im
Sabine Hinz Verlag
Alleenstraße 85
D-73230 Kirchheim
Tel.: (07021) 7379-0
Fax: (07021) 7379-10
info@sabinehinz.de
www.sabinehinz.de
www.kent-depesche.com

Lesen, was nicht in der Zeitung steht

mehr wissen besser leben

Michael Kents Depesche für Zustandsverbesserer – alle 10 Tage neu

Abnehmen

- Mühelos
- Gesund
- Dauerhaft
- ohne Jo-Jo-Effekt
- ohne Hunger

1000 mal versprochen,
doch keiner verriet bisher,
wie's wirklich geht!

Warum Diäten nicht
funktionieren

Neue Rohkost-
Rezepte von
Nino Oesterle

Amaranth:

Das sagen-
umwobene
Wunder-
korn der Inka

Leckere
Amaranth-Rezepte

Neues in Sachen
Schweinegrippe



Artikel von Heilpraktikerin
Martina Grünewald
Redaktion: Michael Kent

Wenn Sie zu den Menschen gehören, die gerne ihr Körpergewicht reduzieren würden, haben Sie bestimmt von verschiedensten Empfehlungen zum Abnehmen gehört und vielleicht schon etliche ausprobiert. Von FDH („Friss die Hälfte“) über Kohlenhydrat-Reduzierung bis zum Punkte-System eines bekannten Diät-Anbieters. Mit vielen dieser Maßnahmen können Sie sogar abnehmen – aber können Sie damit auch gesünder werden? Wurden dabei die Ursachen für das Übergewicht beseitigt und haben Sie Ihr Gewicht gehalten? Die Antwort lautet bei fast jedem Betroffenen: „Nein“!

In der letzten Ausgabe der Abnehmserie (in Depesche 19-21/2009) wurde erklärt, dass **a)** weniger die Menge der Nahrung, sondern vielmehr ihre Art und Qualität über Gewicht und Gesundheit entscheiden, **b)** Abnehmen, soll es dauerhaft sein, eine gewisse Zeit erfordert und dass **c)** nicht die Zahl der Fettzellen, sondern ihr Inhalt die Körperfülle beeinflusst. Heute wollen wir die Frage näher beleuchten, was uns zum individuellen Idealgewicht verhilft.

Die Autorin **Martina Grünewald** führt seit 13 Jahren eine Heilpraktikerpraxis. Naturheilpraxis Martina Grünewald, Mühlweg 4, D-74379 Ingersheim
www.praxis-gruenewald.de
mail@praxis-gruenewald.de
Telefon: (0 71 42) 5 67 78



Richtige Nahrungsmittel fürs Abnehmen bei gleichzeitiger Beseitigung der Übergewichtursachen

Der bekannteste Arzt der Antike, Hippokrates, sagte: „Eure Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel sein und eure Heilmittel sollen eure Nahrungsmittel sein“. Durch verschiedene Beschwerden, die jeder Übergewichtige hat, signalisiert der Körper, dass die bisherige Ernährung den Körper nicht optimal versorgt hat und es zu Vergiftungen in den Zellen gekommen ist: Verstopfung oder unregelmäßige Verdauung, Blähungen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Aufstoßen oder Sodbrennen, Müdigkeit, vor allem nach dem Essen, übermäßiges Schwitzen, unreine Haut, Haarausfall, Atemnot bei Anstrengung, schlechte Kondition, nachlassende Kräfte usw. deuten darauf hin, dass die Lebensweise dem Körper Schäden zugefügt hat und weiter zugefügt wird, wenn die Ernährung nicht verändert wird.

Wie wir bereits wissen, füllen sich Fettzellen mit Schlacken – die Mission lautet also: Reinigung des Körpers und seiner Zellen von Schlacken, Schleim und Säuren. Der Verfechter der natürlichen Gesundheitslehre Professor Ehret nannte Nahrung, die unsere Zellen reinigt und heilt, „schleimfreie Heilkost“.

Lebensmittel contra Nahrungsmittel

„Lasst Eure Nahrungsmittel so vollwertig wie möglich“, sagte schon Professor Kollath, der Vollwertkost-Pionier. Das bringt uns zur grundlegenden Unterscheidung von Lebensmitteln und Nahrungsmitteln:

Lebensmittel enthalten alle Mittel, die das Leben erhalten. Wir sprechen also von echter Vollwertkost, in welcher der volle Wert der Lebensmittel noch enthalten ist, d.h. alle Inhaltsstoffe, welche die Körperfunktionen aufrechterhalten und ein Signal der Sättigung hervorrufen. Von solchen Lebensmitteln dürfen Sie essen, bis Sie satt sind. Sie sollten sogar genug davon essen, denn das Gefühl der Sättigung entsteht erst dadurch, dass alle vom Körper benötigten Nährstoffe im Blut angelangt sind. Dass Sie satt sind, erkennen Sie auch daran, dass Sie zufrieden, leicht und fit sind und auf nichts mehr Appetit haben. Dieser Zustand kann nur eintreten, wenn die körpereigenen Nährstoffspeicher aufgefüllt wurden.

Diese Sättigung wird einige Stunden anhalten, und es wird Ihnen bei der nächsten Mahlzeit leichter fallen, wieder etwas Gesundes zu essen. Sie werden echten Hunger auf Gesundes bekommen. Je öfter Sie gesunde Le-

bensmittel essen, desto mehr wird Ihr Verlangen nach immer gesünderen Lebensmitteln steigen. Sie werden immer zufriedener und fitter, die Gedanken werden immer klarer. Wenn Sie sich ausschließlich von gesunden Lebensmitteln ernähren, werden Sie abnehmen, bis Sie das Gewicht erreicht haben, das die Natur für Sie vorgesehen hat (was das natürliche Gewicht *für Sie* bedeutet, hat nichts mit den Vorgaben in Massenmedien zu tun).

Es sollte in diesem Zusammenhang erwähnt werden, dass *jede* Veränderung Willensanstrengung erfordern kann. Deswegen muss Ihr Wille zum Schlanksein und zur Gesundheit alles andere überwiegen, denn wenn eine Tat oft genug ausgeführt wird, wird sie zur Gewohnheit.

Jedoch sollten Sie sich keinesfalls zu etwas zwingen! Zwang ruft im Menschen Abneigung hervor. Sie sollen Freude empfinden. Nehmen Sie sich also die Zeit für konstante Verbesserung. Dem einen gelingt ein Sofort-Start, andere brauchen Wochen.

Nur Stillstand hält uns vom Ziel ab. Hauptsache also, Sie gehen vorwärts, Schritt für Schritt.

(Sie dürfen mich gerne kontaktieren, wenn Sie Hilfe benötigen. Nino Österle präsentiert Ihnen zudem viele Rezepte in der Depesche, welche die Umstellung erleichtern. Auch der Zusammenschluss mit Gleichgesinnten motiviert!)

***Leukozytose:** Eine Vermehrung von Leukozyten (weiße Blutkörperchen) im Blut. Der Mensch verfügt normalerweise über ca. 4.400 bis 11.300 Leukozyten pro Mikroliter Blut. Wird dieser Wert überschritten, spricht man von einer Leukozytose. Weiße Blutkörperchen (Leukozyten) erfüllen spezielle Aufgaben in der Abwehr von Krankheitserregern und körperfremden Strukturen. Sie gehören zum Immunsystem (wikipedia) (von griech. leukos: weiß, glänzend und gr. kytos/zytos: Höhle, Wölbung, Zelle).



Grundregel: Gesunde Lebensmittel erzeugen neuen Appetit auf Gesundes. Je besser/gesünder/vollwertiger/natürlicher man sich ernährt, desto mehr verlangt einen nach weiteren gesünderen Lebensmitteln. Dieselbe Spirale dreht sich auch anders herum: Je mehr Schlechkost man zu sich nimmt, desto mehr Verlangen bekommt man danach.

Im Gegensatz zu echten Lebensmitteln sind **Nahrungsmittel** essbare Dinge, die einfach nur den Hunger stillen, weil sie den Magen füllen. Die konventionelle Nahrungsindustrie beschreibt den Nährwert nur anhand von *Kalorien!* (Das verhält sich also in etwa so, als würde man den Wert von Edelholz danach beurteilen, wie gut es brennt). Faktoren wie die Bioverfügbarkeit von Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen, die Struktur der Enzyme, die Lebendigkeit der Nahrung etc. bleiben bei dieser Definition unberücksichtigt.

Man merkt oft nicht *sofort*, dass Nahrungsmittel dem Körper schaden, ihre Negativwirkung kann zeitverzögert eintreten. Man kann sie essen, bis man „platzt“, ohne dass wirkliche Sättigung und Zufriedenheit entstehen. Im Gegenteil, man ist danach müde, fühlt sich unwohl, leidet an Völlegefühl und Magenschmerzen. Man könnte immer weiter essen, wenn der Magen nicht schon so voll wäre. Um dieses Unwohlsein zu neutralisieren, greifen viele hinterher zu Kaffee, Schnäpschen, Zigarette, Nachtisch usw. Die Wirkung dieser Genuss-Drogen be-

ruht auf einer Ausschüttung von falschen Glückshormonen oder auf einer Kreislaufanregung, die uns über den Erschöpfungszustand hinwegtäuscht.

Müdigkeit nach dem Essen

Beim Unwohlsein nach dem Verzehr von vitalstoffarmen, denaturierten Lebensmitteln (Nahrungsmitteln) handelt es sich um das volkstümlich so genannte „Fress-Koma“, nichts anderes als eine „Verdauungsleukozytose“*. Kurz erklärt, sieht der Körper unverwertbare Inhaltsstoffe von Nahrungsmitteln (erhitzte Fette, zu viel Eiweiß, Industriezucker u.a.) als Feinde an, die er mittels Immunsystem zu neutralisieren versucht. Die Zahl der weißen Blutkörperchen (Leukozyten) ist deswegen nach dem Essen für einige Zeit erhöht, um eben diese Fremdstoffe, Schlacken und Säuren zu bekämpfen – eine Art Alarmzustand im Körper, der alle Energie erfordert, was bei uns zu Müdigkeit führt. Es kann sogar eine Erhöhung der Körpertemperatur eintreten. Deshalb beginnen viele auch nach dem Essen zu schwitzen und müde zu werden, ähnlich einer beginnenden Grippe.

Vitalstoffe contra Nährstoffe

Haben Sie schon einmal einen Burger bei „McDoof“ verzehrt? Eigentlich ergeht es jedem dabei gleich: Eine Stunde nach der Mahlzeit könnte man schon wieder essen. Das vitalstofflose Brötchen, der lahme Salat und die tote Hackfleisch-Scheibe haben nur Nährstoffe zu bieten, aber keine Vitalstoffe, die Sättigung hervorrufen. Die mehr als reichlich enthaltenen Nährstoffe (Kalorien) werden eingelagert. Wo? Schlussendlich in Fettzellen. Der Hunger kommt also nach dem Verzehr von vitalstoffarmen Nahrungsmitteln bald zurück, das Verlangen nach Essen wird einfach nicht gestillt.

Der Sinn steht einem nach einer solchen Mahlzeit jedoch nicht nach Obst oder anderen gesunden Dingen, sondern nach erneuter „Schlechkost“. Dies führt zu einem ständig wiederkehrenden Kreislauf. Es entstehen suchtartige Fress-Attacken. Dieses Verhalten führt dann zu Übergewicht. Wichtig für das Abnehmen ist es, diesen Kreislauf zu durchbrechen. Diäten beseitigen nicht die wirklichen Ursachen von Übergewicht!

Wirkungsweise herkömmlicher Diäten

Bei herkömmlichen Diäten werden oft gesunde Lebensmittel und ungesunde Nahrungsmittel miteinander kombiniert. Mit viel Willenskraft wird die Menge auf dem Teller reduziert, damit es zu einer Gewichtsabnahme kommt. Es kommt aber zu keiner wirklichen und dauerhaften Befriedigung und Sättigung beim Essen. Unzufrieden steht man vom Tisch auf und denkt dauernd ans Essen. Alles dreht sich nur noch darum. Es handelt sich also um keinen wirklich guten Ratschlag, vor Eintritt einer richtigen Sättigung

mit dem Essen aufzuhören. Denn die „Sättigungs-Klingel“ im Gehirn muss läuten, was sie erst tut, wenn alle Vitalstoffe, die der Körper für seine nächsten Funktionsschritte benötigt, im Blut angekommen sind.

Wenn man weniger isst, nimmt man vielleicht zunächst ab, aber eben so schnell wieder zu, sobald man sich wieder „voll“ isst. Vielleicht verliert man ein paar Pfunde, befördert gleichzeitig aber neue Schlacken in seinen Körper und wird keine alten Schlacken los, d.h. man hat auf diese Weise keine gesunde und natürliche Lebensweise eingeübt. So lässt sich auf Dauer das Wunschgewicht nicht halten. Falls doch, handelt es sich dabei um einen steinernen Leidensweg mit viel Verzicht und ständigem Nichtsattsein. Es besteht also ein markanter Unterschied zwischen sich „satt“ essen und sich „voll“ essen.

Den Nahrungsinstinkt umprogrammieren

Bei Kindern funktioniert der Nahrungsinstinkt noch besser, deshalb verweigern sie auch manche Speisen. Eltern leben ihren Kindern ihre Essgewohnheiten vor, Kinder ahmen nach – und gewöhnen sich bald an die entsprechende Ernährungsweise. Indem Eltern ihre Kinder dazu zwingen, den Teller leer zu essen, wird der angeborene Instinkt nach natürlicher Ernährung abtrainiert, das natürliche Sättigungsgefühl übergangen.

Wenn Eltern ihren Kindern eine Fast-Food-Ernährung vorleben, geraten auch die Kinder in den beschriebenen Kreislauf, schreiben selbst bald nach Fast Food – und verweigern gesundes Essen. Wie bei Erwachsenen, so bei Kindern. Wenn der Magen mit Schlechkost gefüllt ist, schwindet der Appetit auf Gesundes.

Viele Eltern berichten in meiner Naturheilpraxis, dass ihre Kinder kein Obst und keinen Salat mögen, und sie deshalb auch keine gesunde Mahlzeit auf den Tisch bringen könnten. Ich habe jedoch noch nie erlebt, dass Kinder, wenn sie einen leeren Magen und echten Hunger haben, frische, reife, naturbelassene Früchte ablehnen. Im Gegenteil. Ich erlebe manchmal, dass Eltern beim Einkaufen mit ihren Kindern in einen Streit geraten, weil das Kind frische Früchte haben will, und die Eltern den Wunsch ihrer Kinder aus Unwissenheit ablehnen. Es ist also eine Frage der Umstellung. Schreiben Sie Kindern nichts vor. Finden Sie jene gesunden Rezepte, die dem Kind schmecken, bieten Sie immer mehr Gesundes an, und je mehr Gesundes auf den Tisch kommt, desto größer wird auch der Appetit des Kindes nach Gesundem.

Wie neue Gewohnheiten entstehen

Forscher wie beispielsweise Dr. Mirsakarim Norbekov* haben herausgefunden, dass zur Entstehung einer neuen Gewohnheit eine etwa zwanzigfache (oder häufigere) Wiederholung erforderlich ist. Es bilden sich dann auch im Gehirn neue Nervenverbindungen. Dieses Prinzip gilt auch für gesunde, lebendige Kost. D.h. bald schon werden Ihre Kinder (wie auch Sie selbst) beim gesunden Essen nicht mehr „den Hals strecken“, sondern diese Ernährungsweise ebenso lieben, wie Sie vorher Schlechkost geliebt haben.

***Norbekov:** Prof. Dr. Mirsakarim Norbekov, Usbekistan, Begründer eines weltweit äußerst erfolgreichen Systems zur Selbstheilung, das westliches Wissen mit östlicher Tradition verbindet. Dr. Norbekov ist Autor des Bestsellers: „Eselsweisheit – der Schlüssel zum Durchblick – oder wie Sie Ihre Brille loswerden“, Goldmann-Verlag. ISBN 978-3-442-21776-, Paperback, 334 Seiten, € 12,50. Erhältlich bei Sabine Hinz.

Es gibt eigentlich keine Kinder, die von frischem, reifem Obst je genug kriegen können!



Schließlich haben Sie sich ja auch erst an ungesunde Ernährung gewöhnen müssen. Dasselbe Prinzip finden wir auch bei Babyfertiernahrung, die von Lebensmonat zu Monat weitere, zusätzliche Inhaltsstoffe aufweist (Zucker, Salz, Fleisch, Fisch, Geschmacksverstärker etc.). So wird aus dem Baby am Ende seiner Gläschen-Karriere dann ein braver „Mischkostler“.

Die fünf Elemente vollwertiger Lebensmittel

Ein vollwertiges Nahrungsmittel, das die Funktion eines Lebensmittels erfüllen soll, hat folgende Inhaltsstoffe:

1. Vitamine
2. Mineralien/Spurenelemente
3. Sekundäre Pflanzenstoffe
4. Ballaststoffe
5. Enzyme

Vitamine haben unter anderem entgiftende Funktionen. Vor allem Vitamin C hat, ähnlich einem Kalklöser, die Fähigkeit, festsitzende Schlacken zu lösen, auch aus Fettzellen. Es stärkt das Immunsystem und greift überall im Körper regulierend ein.

Mineralstoffe aus Pflanzen erhöhen den pH-Wert des Gewebes.

Deshalb sind auch in sog. Basenpulvern Mineralstoffe enthalten (Ausführliches dazu siehe Themenhefter Entsäuerung).

Sekundäre Pflanzenstoffe sind ein Sammelbegriff für Hunderte verschiedenster Inhaltsstoffe unerhitzter Pflanzen, die gesundheitliche Wirkungen haben und bisher von der Wissenschaft noch kaum erforscht wurden.

Ballaststoffe heißen deshalb so, weil sie vom menschlichen Verdauungssystem nicht oder kaum verdaut werden können. Sie beschleunigen und fördern allerdings die Darmaktivität und damit den Stoffwechsel, vermitteln uns ein Sättigungsgefühl und kurbeln die Verbrennung von Kalorien an.

Enzyme haben hunderterlei lebenswichtige Funktionen im Stoffwechsel und bei der Regulierung lebenswichtiger Körperfunktionen zu erfüllen, sie regen z.B. die Hormonproduktion an, machen das Blut dünnflüssiger, helfen bei der Entgiftung des Organismus. Ohne Enzyme können weder Vitamine noch Mineralstoffe im Organismus verwertet werden (Ausführliches dazu in unserer kürzlichen Depesche zum *Codex Alimentarius*).

Analysieren Sie beim nächsten Einkauf anhand dieses Schemas, beispielsweise ein Schnittzel: Enthält es Vitamine? Kaum! Ballaststoffe? Keine! Enzyme? Kaum! Sekundäre Pflanzenstoffe? Keine! Mineralien? Wenige! Ein Apfel hingegen ist reich an Vitaminen, Ballaststoffen, Enzymen, sekundären Pflanzenstoffen und Mineralien. Diese Aufstellung hilft Ihnen bei der Bewertung Ihrer Nahrung.

Auf biologisch hochwertige Ware achten

Diese fünf Hauptinhaltsstoffe sind enthalten in roher, unerhitzter pflanzlicher Nahrung (also in *Lebensmitteln*). Je biologischer, je reifer geerntet, je natürlicher angebaut, je kürzer gelagert, desto mehr Inhaltsstoffe sind enthalten.

Nicht alles, was als „Bio“ bezeichnet wird, muss gleichzeitig besser sein. Genau so, wie nicht alles schlechter sein muss, was nicht „Bio“ heißt. Oft können sich kleinere Bauern oder Gärtner die teuren Bio Zertifizierungen nicht leisten (oder ein Hobbygärtner bietet seine Ware nicht kommerziell an). Nachfragen kann oft weiterhelfen.

Sollten Sie einmal keine ausreichend hochwertige Ware besorgen können, können Sie fehlende Vitalstoffe ausgleichen, indem Sie sich frische Säfte herstellen. Diese trinken Sie dann vor den Mahlzeiten. Ich empfehle, sich einen hochwertigen Entsafter zuzulegen, der eine hohe Saftausbeute hat und der durch schonende Pressung keine Vitamine und sekundären Pflanzenstoffe zerstört.

Meine Säfte stelle ich mit der *Greenstar*-Saftpresse her, die bei www.rohvital.de und anderen Anbietern erhältlich ist. Der *Greenstar* ist auch Kristina Pe-

ters Empfehlung zur Gewinnung von frischen Grünsäften aus Gräsern sowie Wildpflanzen und eignet sich bestens zur Zubereitung von Rohkostrezepten und Rohkostbrot.

Herkömmliches Frühstück im Vergleich zu vollwertigem Frühstück

Vergleichen wir einmal ein Frühstück aus Weißbrot mit Schoko-Aufstrich plus weichgekochtem Ei, dessen Eiweiß durch Erhitzen unverdaulich geworden ist, mit einem Frühstück aus reifen Früchten und rohem, frisch gemahlenen und eingeweichtem Getreide mit Mandeln (wie beispielsweise dem Rohkost-Hafer-Müsli-Rezept von Nino Oesterle aus Depesche 15 + 16/2009).

Die ganze Nacht über haben wir gefastet und brechen mit der ersten Mahlzeit am Morgen das Fasten (weshalb die erste Mahlzeit des Tages im Englischen auch Break-Fast, also Fastenbrechen heißt). Jeder, der einmal gefastet hat, weiß, dass die erste Mahlzeit danach möglichst natürlich und gesund sein soll, damit die Verdauung wieder in Schwung kommt. Essen wir also das Weißbrot mit zucker- und fetthaltigen Aufstrich, das Ei ohne Ballaststoffe, dafür aber mit erhitztem, unverdaulichem Eiweiß, wie sollen da Stoffwechsel und Darm angeregt werden und der Körper einwandfrei funktionieren? Woraus soll der Körper alle benötigten Substanzen herstellen, wenn ihm kein verwertbares Baumaterial zugeführt wird? Dazu noch Kaffee mit Zucker und Milch sowie danach eine Zigarette, und die morgendliche Katastrophe ist perfekt.

Das Unterzucker-Syndrom

Erinnern Sie sich an den Kreislauf von Überzuckerung und Unterzuckerung, wie er in den Zu-

ckerdepeschen 11+12/2005 dargestellt wurde? Durch den Konsum von Industriezucker und/oder raffiniertem Weißmehl schießt der Blutzuckerspiegel ebenso rapide wie gefährlich in die Höhe. Als Reaktion schüttet die Bauchspeicheldrüse sofort Insulin aus, dessen Aufgabe es ist, den Zucker aus dem Blut zu entfernen. In der Folge sinkt der Blutzuckerspiegel rasch auf ein tieferes Niveau (Müdigkeit), was erneuten Heißhunger nach Zuckrigem oder einfachen Kohlenhydraten auslöst – beispielsweise nach einem belegten Brötchen oder Schokoriegel.

Entstehung von Diabetes

Diese „Methode“ eignet sich perfekt dazu, um die Bauchspeicheldrüse bis zur Erschöpfung dazu zu zwingen, auf Hochtouren zu arbeiten – bis sie irgendwann zusammenbricht. In jungen Jahren kann hierdurch bei einer zusätzlichen körperlichen Schwächung (beispielsweise einer Grippe) ein zeitweiser Diabetes Typ 1 ausgelöst werden.

Wird diese Ernährungsform lange und dauerhaft genug praktiziert, frisst man sich über die Jahre damit regelrecht einen Diabetes Typ 2 an (der etwa 80 Prozent aller Diabetesfälle ausmacht).

Das gesunde Frühstück und seine Wirkung auf Darm und Blutzuckerspiegel

In einem Frühstück aus frischen Früchten oder einem Frischkorn-Müsli, wie dem Hafermüsli von Nino Oesterle, sind alle vorgeannten, nötigen Inhaltsstoffe enthalten. Wenn Sie regelmäßig zum Frühstück Obst oder Frischkorn-Müsli essen, brauchen Sie sich bald keine Sorgen mehr um Ihre Verdauung zu machen. Speziell Trauben eignen sich gut für die Entgiftung, da sie die Darmentleerung beschleunigen.

Beim Abnehmen kommt es nicht darauf an, zu hungern und Kalorien zu addieren, sondern darauf, sich an gesunden Lebensmitteln satt zu essen, die Vitamine, Mineralien, sekundäre Pflanzenstoffe, Ballaststoffe und Enzyme enthalten.



Nach einem solchen Frühstück ist man fit und gut gelaunt. Selbst wenn der Magen kurze Zeit später wieder leer ist, erlebt man trotzdem keine suchtartigen Essensgelüste auf etwas Ungesundes, denn der Zuckerspiegel nach einer Obstmahlzeit steigt nur *langsam* an, bedingt durch den Fruchtfaser-Anteil. Ebenso fällt er langsam wieder ab, jedoch nicht bis zum *natürlichen* Hunger verspüren – also auf eine weitere gesunde Mahlzeit aus *Lebensmitteln*.

Diabetiker: Vorsicht bei der Umstellung

Für Diabetiker ist eher ein Frischkorn-Müsli als Frühstück geeignet, als ein ausschließliches Obstfrühstück, weil der Blutzuckerspiegel durch den hohen Anteil an Ballaststoffen des Getreides langsamer als bei einer reinen Obstmahlzeit ansteigt. Die Stoffwechsel-Lage ist bei einem Diabetiker bereits so geschädigt, dass hier vorsichtig und nur in Begleitung eines ausgebildeten Therapeuten vorgegangen werden sollte.

Für Diabetiker sind besonders die Richtlinien von Dr. Schnitzer (www.dr-schnitzer.de) zur Er-

nährungsumstellung empfehlenswert. Gehen Sie nicht auf eigene Faust vor, sondern lassen Sie sich von einem kompetenten Therapeuten begleiten. Ich erlebe es nahezu täglich in meiner Praxis, dass Diabetiker hinsichtlich Ernährungsumstellung eine intensive Betreuung benötigen. Wenn schon Medikamente eingenommen werden und/oder Insulin gespritzt wird, sollte die Ernährung niemals auf eigene Faust umgestellt werden. Wenn Diabetiker einfach ihre Medikamente weglassen und auf Rohkost umstellen, können sie in einen tödlichen Unterzucker oder in ein diabetisches Koma fallen.

„Nebenwirkungen“ bei der Umstellung auf Obst-Frühstück

Wenn Sie Obst-Frühstück bisher nicht gewohnt sind, kann es passieren, dass Sie sich anfangs erst einmal nicht besonders wohl dabei fühlen. Das kommt von den Entgiftungsprozessen und Entzugserscheinungen. Diese Beschwerden können gemildert oder ganz verhindert werden, wenn zum Obst noch Nüsse oder Samen, z.B. Sonnenblumenkerne und Trockenobst, z.B. Datteln, gegessen werden.

Nach einiger Zeit werden Sie den Obstanteil immer mehr erhöhen können, ohne starke Entgiftungsreaktionen zu bekommen. Nach einer Weile wird sich Ihr Körper auf das Obstfrühstück eingestellt haben, sodass Sie höchstens „Entzugserscheinungen“ bekommen, wenn Sie kein Obst zum Frühstück mehr essen.

Übrigens: Für den Kaffee-Entzug werde ich Ihnen in einer weiteren Folge einen *gesunden* Ersatz vorstellen, der schmeckt wie Kaffee und wirkt wie Kaffee.

Allein schon durch die Umstellung des Frühstücks auf Obst werden Sie einige Kilo verlieren.

Denn Obst entgiftet. Das heißt, dass Obst die Schlacken in den Fettzellen löst. Nicht zuletzt durch den hohen Vitamin-C-Gehalt. Ganz nebenbei werden auch die Arterien, Zellen und Zellzwischenräume gesäubert, was neben der Gewichtsabnahme auch noch zu schönerer Haut, besserem Wohlbefinden, klareren Gedanken und weiteren positiven Wirkungen führt.

Der eine oder andere dürfte entgegen, dass er von einem Obst-Frühstück nicht satt werde. Deshalb sollten Sie auch so viel essen, bis Sie satt sind. Sie werden aber nur satt, wenn Sie *vollwertiges* Obst essen. Wenn es unreif geerntet und/oder bestrahlt wurde und kein Sonnenlicht abbekommen hat, dann fehlen viele der vorgenannten 5 Inhaltsstoffe. Dieses Obst ist dann kein vollwertiges Lebensmittel. Sie werden davon weder satt noch fit noch nehmen Sie davon ab.

Als gesunder Einstieg eignet sich daher das Frischkorn-Müsli. Es sättigt langanhaltend durch den Anteil an allen vollwertigen Inhaltsstoffen, und es wirkt sich positiv auf Gemüt und Leistungsfähigkeit aus.

Sie haben also die Auswahl: Frischkorn-Müsli, Obst mit Trockenfrüchten und Nüssen oder ausschließlich Obst. Sie können in dieser Reihenfolge vorgehen.

Sollten Sie Blähungen und andere Verdauungsbeschwerden bekommen, dann liegt es nicht daran, dass der menschliche Verdauungstrakt nicht für diese Ernährungsart geschaffen wäre, sondern daran, dass im Darm alte Schlacken und Kotreste mit den frischen Stoffen reagieren. Wie Sie diese festgeklebten und eingetrockneten Kotreste loswerden, entnehmen Sie bitte der Darmreinigungsserie der Depe-sche (Themenhefter Darm).

Überfluten Sie Ihren Körper mit Vitalstoffen

Je mehr Vitalstoffe ein Lebensmittel enthält, desto höher ist der Reinigungsgrad im Körper und desto mehr Schlacken werden folglich aus dem Körper und den Fettzellen entfernt. Deshalb sollten Sie Ihren Körper mit Vitalstoffen regelrecht überfluten.

Achten Sie beim Kauf von Lebensmitteln bitte darauf, dass diese aus biologischem oder naturgemäßem Anbau kommen, nicht bestrahlt wurden, keine langen Lagerzeiten hatten und reif geerntet wurden. Je frischer, hochwertiger das Obst und Gemüse, desto mehr Vitamine und andere lebenswichtige Inhaltsstoffe sind darin enthalten.

Vertrauen Sie der Natur und Ihrem Körper. Viele meiner Patienten, einschließlich mir selbst, haben es geschafft, ihre Ernährung umzustellen und dadurch *dauerhaft* ihr Wunschgewicht zu erreichen. Auch Sie können es.

Unterstützend wird Ihnen Nino Österle jeweils im anschließenden Rezeptteil gesunde Rezepte vorstellen, um Ihren Appetit auf gesunde Ernährung anzuregen.

Sollten Sie beim Abnehmen und Gesundwerden Unterstützung benötigen, bin ich gerne für Sie da. Ich biete auch Coachings zur Unterstützung beim Abnehmen an. Manche Patienten kommen auch eine Woche zu mir. In dieser Abnehm-Woche bereite ich mit ihnen die Mahlzeiten zu, nehme sie mit zum Kräutersammeln, Lebensmittel einkaufen, treibe gemeinsam Sport, arbeite mit ihnen Hindernisse auf, motiviere zum Durchhalten, usw.

Wenn Sie gesundheitliche Probleme haben, auch wenn Sie z.B. die neue Ernährungsweise entweder nicht vertragen oder es

einfach nicht schaffen hineinzufinden, kann ich aus meinem Naturheilschatz dazu beitragen, die Probleme zu lösen.

Wenn Sie an einem Coaching Interesse haben, dann rufen Sie mich an. Wenn Sie in meine Interessenten-Datei für die Abnehmseminare aufgenommen werden möchten, schreiben Sie mir (siehe Seite 8).

Ihre Martina Grünenwald

Rohkost-Rezepte von Nino Oesterle

Liebe Leser auf dem Abenteuer zu Gesundheit und einer schlanken Linie. Ich freue mich, Ihnen heute wieder eines meiner Lieblingsrezepte aus der Rohkostküche vorstellen zu dürfen.

Jahreszeitgemäße Ernährung ist gesund und günstig. So gibt es derzeit z.B. Zwetschgen in Hülle und Fülle. Hierzu habe ich ein Zwetschgen-Mus kreiert.

Eine andere tolle Zwischenmahlzeit bzw. ein Bestandteil Ihres gesunden Frühstücks ist ein Frucht-Smoothie, den man auch unterwegs mitnehmen kann, wenn der Hunger kommt (ein „Smoothie“ ist ein Getränk aus der ganzen Frucht).

Der Autor **Nino Oesterle** betreibt als konsequenter Rohkünstler die Rohkost-Seite: <http://www.rohvital.de>



Zwetschgen-Mus

Zutaten:

- 1 Tasse entsteinte Zwetschgen,
- 3-4 entsteinte Datteln in Rohkost-Qualität (erhältlich in meinem Shop www.rohvital.de),
- 1 Messerspitze Zimt.

Die Zutaten in den „Personal-Blender“ geben und fein mixen – das ist alles! Fertig ist das Zwetschgenmus. Der *Personal Blender* übrigens ist jener kleine Spezialmischer, der bei fast allen meinen Rezepten sowie in der Rohkost- und Vitalküche hervorragende Dienste leistet.

Bereiten Sie sich vom Zwetschgenmus lieber gleich mehr zu, denn es schmeckt so gut, dass man kaum aufhören kann, davon zu essen. Zwetschgen sind übrigens bekanntermaßen eine gute Verdauungshilfe.

Frucht-Smoothie

Zutaten:

- 1 Banane
- 1 kleine Handvoll Früchte Ihrer Wahl, z.B. Himbeeren, Heidelbeeren, Erdbeeren, Mango, einen Pfirsich, Birne – oder was

Sie sonst gerne mögen.

- 2 Esslöffel Mandeln
- 3 entsteinte Datteln
- Nach Belieben ein Esslöffel gemahlene Chufas (= Erdmandeln, sie binden und sättigen durch den hohen Ballaststoffgehalt sehr lange).

Die Wassermenge ist variabel. Verwenden Sie so viel Wasser, bis Ihnen die Konsistenz des Smoothies zusagt. Der Richtwert beträgt etwa 50 ml.

Mahlen Sie im Blender die Mandeln und die Datteln ganz fein. Öffnen Sie den Mixbecher, geben Sie die restlichen Zutaten hinzu und benutzen Sie jetzt den Mixaufsatz und pürieren Sie alles schön fein.

Sie können den Smoothie in einem Glas anrichten, können aber auch einen der mitgelieferten Deckel benutzen, den Smoothie in den Kühlschrank stellen oder ihn als Zwischenmahlzeit zur Arbeit mitnehmen.

Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen, guten Appetit und viel Genuss beim Nachahmen und Stauen! Ihr Nino Oesterle