

In der letzten Ausgabe der Abnehmserie haben wir aufgeführt, worin der Unterschied zwischen bloßen Nahrungs- und echten Lebensmitteln liegt, bzw. welche fünf Stoffgruppen ein gesundes Lebensmittel ausmachen: Vitamine, Mineralien, sekundäre Pflanzenstoffe (siehe auch Artikel zu Salvestrolen), Ballaststoffe und Enzyme. Diese fünf Vitalstoffgruppen sind in unerhitzter pflanzlicher Kost enthalten.

Dauerhaftes Abnehmen erfordert die Versorgung Ihrer Zellen mit Vitalstoffen, denn vitalstoffreiche Ernährung entschlackt und entgiftet, anstatt den Körper weiter mit neuen Schlacken zu belasten. Mit der richtigen Nahrung werden Sie also schlanker, weil Sie *gesünder* werden.

Die wichtigste Regel lautet: Eine gesunde Lebensweise muss zur *Gewohnheit* werden. Wenn Sie nur das *Symptom* Übergewicht durch Hungern kaschieren, jedoch an der Ursache nichts ändern, wird Ihr Leben immer ein Kampf mit den Pfunden bleiben. Es bringt nichts, in einem Monat 10 Kilo abzunehmen, und kurz darauf wieder 15 kg zuzulegen!

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



## Gesund Abnehmen

# So finden Sie den Einstieg



Heute geht es also um mögliche Strategien, mit denen sich eine dauerhaft gesunde Lebensweise, Schritt für Schritt in den Tagesablauf integrieren lässt.

Vielleicht ging es Ihnen bisher so wie vielen meiner Abnehm-Coaching-Teilnehmer: Guter Wille ist da, aber zu wenig Kraft um durchzuhalten. Daher seien im Folgenden einige Tipps aufgeführt, um dem Ziel schrittweise näherzukommen.

Niemand muss sofort 100%-iger Rohköstler werden, um sein Ziel zu erreichen! Wichtig ist, dass Sie die Grundidee verinnerlicht haben und immer mehr rohe Nahrungsmittel in Ihren Speiseplan einbauen. Sie bestimmen, wie weit Sie diesen Weg gehen wollen. „Vergewaltigen“ Sie sich nicht dahingehend, über Nacht alles sofort richtig machen zu wollen. Sonst werden Sie möglicherweise Heißhungerfressattacken bekommen.

Lernen Sie statt dessen lieber Schritt für Schritt die vitalstoffreiche Ernährungsweise kennen und verstehen. Dies wird beim einen schneller gehen, beim anderen langsamer. Machen Sie sich nichts daraus, wenn Sie ein paar *Jahre* dafür brauchen. Bedenken Sie, dass zum Laufenlernen auch das Hinfallen gehört.

Es ist doch bereits ein schöner Erfolg, wenn Sie nicht neu zunehmen, wenn Sie durch eine bessere Lebensweise jedes Jahr zwei, drei Kilo ab- statt zunehmen! Die Richtung zählt.

### Ess-Sucht durchbrechen

Unsere lebenslange Essgewohnheit entspricht einer Sucht, die sich dadurch charakterisiert, dass sich nur dann Zufriedenheit einstellt, wenn die *gewohnten* Nahrungsmittel zugeführt werden. Eine Sucht kann man entweder plötzlich durchbrechen, was aber die wenigsten schaffen, oder aber durch *konstante* Veränderung. Dieses Prinzip wende ich in meiner Praxis mit großem Erfolg an.

### Schrittweise Veränderung

Meine zweite Regel für erfolgreiche Ernährungsumstellung bzw. „Richtigstellung“ lautet: „Essen Sie zumindest *etwas* Rohkost dazu!“ Es gibt immer die Möglichkeit, zum Essen zusätzlich einen kleinen Salat, zum Nachtisch Früchte oder als Aperitif einen frisch gepressten Saft zu sich zu nehmen. So reichern Sie eine Mahlzeit, die vielleicht nicht so gesund ist und der mehrere der fünf Nährstoffgruppen fehlen, mit den lebensnotwendigen Vitalstoffen an. (Es gibt Menschen,

denen tut eine solche Roh-Koch-Kombination verdauungstechnisch gar nicht gut, diese könnten dann z.B. einen Apfel ö.Ä. als *Zwischenmahlzeit* einschleiben. Bitte einfach ausprobieren. Es sollte einem dabei immer gut gehen. *Anm. mk*)

Sollten Sie es nicht schaffen, auf das **Frühstücksbrot** und den Kaffee zu verzichten, essen Sie (z.B.) wenigstens einen Apfel, eine Kiwi oder eine Orange dazu. Schon haben Sie den Vitalstoffdurchschnitt angehoben – und irgendwann können Sie das Brot dann ersetzen.

Wenn Ihr bisheriges **Mittagessen** aus Fleisch, Nudeln und nur wenig Gemüse besteht, dann fügen Sie eine Portion Salat hinzu (oder probieren Sie nur Fleisch mit Salat). Hinzufügen bereitet meist wesentlich weniger Probleme als Weglassen. In weiteren Schritten verringern Sie die Menge an Fleisch und erhöhen die Menge von kurz gedünstem Gemüse. Kochen Sie insgesamt mit weniger Fett, und dünsten Sie dafür öfter, anstatt zu braten. Essen Sie immer öfter auch einmal Gemüse ohne Fleisch.

Ersetzen Sie Nudeln durch Kartoffeln. Wenn Sie sowieso nicht viel Zeit zum Kochen haben, bereiten Sie sich einen Eintopf aus Kartoffeln und Gemüse zu. Wenn Sie sich hieran gewöhnt haben, erweitern Sie die Menge des Salates von einer bloßen Beilage zum Hauptbestandteil. Erhöhen Sie so den Rohkost-Anteil immer mehr. Gehen Sie Schritt für Schritt vor, anstatt sich über Nacht zu „vergewaltigen“, wird die neue Lebensweise zu einer neuen Gewohnheit werden, die Ihnen nicht schwer fallen wird.

Beim **Abendessen** verfahren Sie ähnlich. Wenn Sie vespere, dann machen Sie sich Gemüsetifte (z.B. Gurken, Paprika, Ka-

rotten) und Tomaten dazu, die Sie in Sonnenblumen-Dip tauchen können (siehe Rezept von Nino Österle). Schmeckt traumhaft und sättigt! Machen Sie sich keine Gedanken um das Fett in den Sonnenblumenkernen. Es ist in seinem natürlichen Verbund und roh und *fördert* daher den Abnehmprozess, anstatt ihn zu bremsen! (Damit der Körper mit Schlacken belastetes, altes Fett loslassen kann, braucht er gesundes neues Fett, wie z.B. in Avocados, Nüssen etc.).

Wenn Sie bisher Wurst und Käse gegessen haben, können Sie nun pflanzliche Brotaufstriche verwenden oder den Sonnenblumen-Dip ganz nach Geschmack durch Zugabe von Kräutern und Gewürzen abwandeln – oder Sie probieren die leckeren pflanzlichen *iBi*-Aufstriche von [www.lebegesund.de](http://www.lebegesund.de) aus.

**Zwischenmahlzeiten** sollen nicht mehr aus Kuchen und Schokoriegeln bestehen, sondern aus Trockenfrüchten, ungerösteten Nüssen in Rohkostqualität (die meisten Nüsse im Handel sind bestrahlt und somit keine Rohkost mehr) und Obst oder den in *Depesche* 19-21 vorgestellten Rohkost-Brownie. Gesunde Snacks dürfen immer griffbereit stehen. Stellen Sie sich z.B. eine Schale mit kleinen weichen Goldfeigen auf den Schreibtisch, dann können Sie danach greifen, wenn Gelüste Sie überfallen.

Wenn Sie **Brot** durch eine rohe Alternative ersetzen wollen, finden Sie z.B. Leinsamencracker auf [www.rohvital.de](http://www.rohvital.de). Andernfalls wählen Sie Vollkorn-Schrot-Brot. Beim herkömmlichen Vollkornmehl werden nach dem Mahlvorgang die Randschichten ausgesiebt, im Vollkorn-Schrot hingegen werden alle Bestandteile des vollen Korns belassen. Der Vollkorn-

Schrot enthält neben verdauungs- und damit Stoffwechsel fördernden Randschichten auch wichtige Mineralien.

## Heißhunger

Wenn Sie kurz nach einer Mahlzeit Heißhunger bekommen, liegt es daran, dass Sie entweder nicht wirklich satt vom Tisch aufgestanden sind, also Ihre „Sättigungsklingel“ nicht „geklingelt“ hat. Oder Sie haben nicht genügend Vitalstoffe aufgenommen, und Ihr Gehirn signalisiert, dass dem Körper wichtige Stoffe fehlen. Wenn diese Situation eintritt, bereiten Sie sich einen frisch gepressten Saft zu oder essen Sie Obst bzw. Trockenfrüchte, anstatt nach Kuchen oder Schokoriegeln zu greifen. Denn sonst fallen Sie erst recht in einen Nährstoffmangel, und der Teufelskreis setzt sich fort.

Beugen Sie Heißhungerattacken vor, indem Sie sich einen gesunden Nachtisch machen: einen Rohkost-Brownie, einen Obstsalat aus Frischobst oder einen frisch gepressten Saft.

Diese praktischen Schritte helfen Ihnen, Ihre Zellen immer mehr mit Nährstoffen zu füllen. Und schädliche, dick machende, Zellen verschlackende Nahrungsmittel langsam aber sicher aus Ihrem Speiseplan zu streichen, und zwar so, dass Sie es

Die leckeren **iBi-Brottaufstriche** erhält man in jedem *Lebe Gesund* Laden (z.B. Marktheidenfeld, Mannheim, Frankfurt, Stuttgart) und beim *Lebe Gesund* Versand [www.lebegesund.de](http://www.lebegesund.de). Von den rein pflanzlichen Aufstrichen gibt es ein Dutzend Geschmacksrichtungen: Bärlauch, Kräuter, sogar *iBi-tziki* und *iBi-naise* :-)



verkräften. So werden Sie immer gesünder, immer schlanker – und immer zufriedener.

Fragen Sie sich immer wieder neu: • Wo werde ich in 10 Jahren stehen, wenn ich weitermache wie bisher? • Wo werde ich stehen, wenn ich etwas ändere? • Was genau möchte ich ändern? Ich wünsche Ihnen viel Kraft und schöne Erfahrungen mit der gesünderen Lebensweise.

Herzlichst,  
Martina Grünenwald.

## Hallo liebe Leserinnen und Leser!

Ein gesundes Essen aus Rohkost kann man bereichern, wenn man Zutaten nimmt, die lange sättigen. Ich erlebe gerade bei Menschen, die neu mit gesunder Ernährung und Rohkost in Kontakt gekommen sind, häufig, dass Gemüse und Früchte allein oft keine hundertprozentige Zufriedenheit oder ein langanhaltendes Sättigungsgefühl vermitteln. Dem kann man abhelfen, indem man z.B. Gemüsesäfte in einen leckeren Dip taucht und so genießt. Aber nicht nur für die Sättigung ist das gut, wer es würzig mag, kommt auch hier gesund auf seine Kosten.

Gerne präsentiere ich Ihnen heute wieder Rezepte aus meinem Alltag der gesunden Lebensweise.

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



Foto: (c) Nino Österle

se – die sich einfach und schnell umsetzen lassen und gut schmecken – auf dass Sie bemerken, dass Rohkost nicht mehr Zeit braucht, als „normale“ Kost, damit Sie herausfinden, dass die lebendige, weitestgehend unveränderte Nahrung mindestens so gut schmeckt, und dass es Spaß macht, so zu leben.

Für die folgenden Rezepte eignen sich Gemüsesäfte und Rohkostkracker am besten:

### Paprika-Dip aus Sonnenblumenkernen

**Zutaten:** • 100 g Sonnenblumenkerne in Rohkostqualität (z.B. von [rohvital.de](http://rohvital.de)) • 50 ml Wasser • ½ Teelöffel Paprikapulver edelsüß, • ½ frische Paprikaschote (rot) • eine Prise Salz, • Saft einer frischen halben Zitrone, • 1 kleine Zehe Knoblauch (wenn erwünscht), • ¼ Zwiebel (wenn erwünscht).

Zuerst die Sonnenblumenkerne mit dem Mahlwerk des *Personal Blender* (Mixer) klein mahlen, bis die Masse beginnt zu klumpen. Eventuell zwischendurch kurz schütteln. Dann die restlichen Zutaten hinzufügen und zu einer feinen homogenen Masse mixen. Hierzu eventuell das Mixwerk verwenden. Der Bedarf an Wasser variiert, je nach dem,

welche Konsistenz Sie bevorzugen. Hier können Sie ein wenig experimentieren. Die Sonnenblumenkerne saugen sich auch noch etwas mit Wasser voll, deshalb sollten Sie den Dip lieber zu nass als zu trocken zubereiten. Eine feurige Variante ergibt das Hinzufügen frischer oder getrockneter Pepperoni.

### Cashew-Käse „Obatzda“

**Zutaten:** • 100 g Cashew-Kerne, • 50 ml Wasser, • Salz, • Pfeffer, • Saft einer halben Zitrone, • eventuell frische Schnittlauchröllchen.

Cashew-Kerne im *Personal Blender* mit dem Mahlwerk pulverisieren. Dabei eventuell schütteln, damit alles fein wird. Dann die Gewürze, die Zitrone und das Wasser hinzufügen und mit dem Mixwerk des Blenders zu einer homogenen Masse verarbeiten. Am Schluss Schnittlauchröllchen untermischen und abschmecken. Wenn Sie den „Käse“ mit mehr Wasser zubereiten, erhalten Sie eine „Sahne-Soße“, die sich für viele Gerichte eignet. Wer's deftiger mag, kann Knoblauch hinzufügen.

Viel Spaß beim Ausprobieren und beim gesunden Genießen.

Ihr Nino Österle