

# Gesund und langfristig abnehmen ohne Frust



**Geheimes Insiderwissen für  
schnelles und effektives Abnehmen**

© [www.abnehmtipps24.org](http://www.abnehmtipps24.org) – Alle Rechte vorbehalten.

Dieser Report und dessen Inhalt dürfen ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Rechteinhabers weder vollständig noch auszugsweise zitiert, vervielfältigt, veröffentlicht und an Dritte weitergegeben werden.

# Inhaltsverzeichnis

Die Funktionsweise des Gehirns und Abnehmen .....	4
Insulin vs. Zucker? .....	9
Risikofaktoren für Krankheiten bei Übergewicht .....	12
Essensplan zum Abnehmen – Grundsäulen .....	15
Danksagung .....	21

# 1. Die Funktionsweise des Gehirns und Abnehmen

Welcher Abnehmplan ist der Beste? Welche Diät funktioniert am effektivsten?

Diese und andere Fragen stellt man sich meistens, wenn man abnehmen möchte.

Es gibt heutzutage fast so viele Diäten wie Sand am Meer. Welche ist die

Richtige? Um diese Fragen zu beantworten, sollte man auf jeden Fall die

wichtigsten Prozesse unseres Körpers und vor allem die Funktionsweise des menschlichen Gehirns in Bezug auf die Ernährung verstehen.

In diesem Zusammenhang möchte ich Ihnen die Funktionsweise des menschlichen Gehirns kurz beschreiben und warum das für Ihren Abnehmplan besonders wichtig ist.

Das menschliche Gehirn besteht aus ca. 100 Milliarden Nervenzellen. Diese Nervenzellen werden Neuronen genannt. Die Nervenzellen sind miteinander verbunden. Diese Verbindungen heißen Dendriten. Die Länge aller Verbindungen im Gehirn beträgt 150000 km!



Damit diese hochkomplexe Maschine gut funktionieren kann, braucht sie viel Energie. Diese Energie erhält das Gehirn aus der Glukose. Diese Glukose oder Einfachzucker genannt wird durch den Verdauungsprozess aus der Nahrung

entnommen und mit Blut ins Gehirn transportiert. Dieser Einfachzucker gelangt über die Nervenzellenverbindungen zu den Nervenzellen im Gehirn und versorgt es mit Energie.

Das menschliche Gehirn beträgt nur 2% des Körpergewichts und ist sehr kompakt. Es ähnelt einem Prozessor in einem PC. Es ist allgemein bekannt, dass ein PC-Prozessor durch seine kleine Form und Kompaktheit ziemlich schnell warm wird, weil es Millionen von Befehlen ausführen muss. Das Gleiche geschieht mit dem menschlichen Gehirn. Es ist klein, kompakt und muss alle Prozesse im Körper steuern.

Das führt dazu, dass das Gehirn sehr viel Energie braucht. Das Erstaunliche ist, dass **das Gehirn bis zu 15% der Gesamtenergie des Körpers braucht**, was ziemlich viel ist!

### **Was hat also ein effektiver Abnehmplan mit dem Gehirn zu tun?**

Es gibt drei Möglichkeiten, wie man Energie seinem Gehirn zuführen kann:

- Zucker ohne Balaststoffe (z.B. Süßigkeiten, Zucker in flüssiger Form aus Getränken und Säften, Backwaren aus Weißmehl)
- Zucker mit wenig Balaststoffen (z.B. Reis oder Haushaltszucker)
- Zucker mit vielen Balaststoffen (z.B. Vollkornprodukte, Gemüse, Obst)

Wenn man sich z.B. dafür entscheidet, Süßigkeiten zu essen, gelangt sehr viel Zucker sehr schnell in den Körper und ins Blut. Dieser Zucker wird in Energie für das Gehirn verwandelt. Neben dem Gehirn wird Zucker sowohl für die Leber als auch für die Muskeln gebraucht.

Nachdem das Gehirn, die Muskeln und die Leber genügend Energie bekommen haben, gibt es immer noch viel Zucker im Körper. Dieser Zucker wird mit Hilfe von Insulin neutralisiert, damit sich der Blutzuckerspiegel im Körper wieder normalisiert. Dieser Prozess führt dazu, dass der Zucker ins Fett an den Stellen geht, wo man es gar nicht braucht und zwar im Bauch und im Bauchbereich!

**Je mehr Zucker im Blut ist, desto mehr wandert er in das Bauchfett, was dazu führt, dass der Bauch immer größer wird!**

Da der Zucker ohne Balaststoffe schnell ins Blut gelangt, erfordert es eine hohe Dosis an Insulin, um den Blutzuckerspiegel zu normalisieren. Das führt dazu, dass durch eine hohe Insulinausschüttung der Blutzuckerspiegel wieder schnell fällt und nämlich unter das normale Niveau. Das bedeutet für das Gehirn eine Meldung vom Körper: **"Ich habe zu wenig Energie! Bitte wieder essen!"** Das bedeutet, dass man nach kurzer Zeit 1-2 Stunden wieder essen muss. Da spielt es keine Rolle, ob man einen starken Willen hat oder nicht, man muss einfach essen. So braucht man sich nicht zu wundern, dass man immer dicker wird.

**Es ist von entscheidender Bedeutung, den Verzehr vom Zucker ohne  
Balaststoffe aus dem Abnehmplan zu streichen bzw. so weit wie es geht zu  
reduzieren!**

Meine Empfehlung an dieser Stelle ist, als Erstes die Zwischenmahlzeiten  
möglichst komplett zu streichen und eine Pause zwischen den Hauptmahlzeiten  
von 4-5 Stunden einzuhalten. Trinken Sie zwischen den Mahlzeiten am besten  
Wasser (keine Coca Cola oder andere Softdrinks) oder ungesüßten Kräutertee.

Wenn Sie ohne Zwischenmahlzeiten gar nicht können, dann essen Sie am besten  
Früchte und machen Sie so einen langsamen Übergang auf den kompletten  
Verzicht von Zwischenmahlzeiten. Nur mit diesem Schritt werden Sie  
beträchtliche Erfolge im Kampf gegen Übergewicht erzielen.

Der Zucker mit vielen Balaststoffen fördert im Vergleich zum Zucker ohne  
Balaststoffe keinen steilen Anstieg vom Blutzuckerspiegel, da dieser Zucker  
einen mehrstufigen Prozess durchgehen muss, um in den einfachen Zucker  
gespalten werden zu können. Das führt dazu, dass der Blutzuckerspiegel  
langsam ansteigt und das Gehirn ohne Probleme über 4-5 Stunden mit Energie  
versorgen kann, ohne dass man eine Zwischenmahlzeit braucht. Dabei ist es  
leicht, nur Wasser bzw. ungesüßten Tee zwischen den Mahlzeiten zu trinken.

## **Zusammenfassung:**

Das menschliche Gehirn braucht viel Energie. Achten Sie darauf, dass Ihr Abnehmplan die Nahrungsmittel enthält, die Ihrem Gehirn eine gute Quelle von Energie bestehend aus Zucker mit vielen Balaststoffen zur Verfügung stellen. Dadurch wird Ihr Gehirn für mindestens 4-5 Stunden mit Energie versorgt und der zugeführte Zucker komplett als Energiequelle verbraucht, ohne dass sich das überflüssige Fett in Ihrem Körper an den unbeliebten Stellen wie der Bauchbereich bildet.

Die meisten Diäten berücksichtigen nicht die Funktionsweise des menschlichen Gehirns, sondern zielen nur darauf ab, die Anzahl der Kalorien zu reduzieren, was der falsche Ansatz ist. Man muss nicht die Kalorien zählen, sondern ein paar wichtigste Prinzipien verstehen, wie das Gehirn und der menschliche Körper bezüglich der Nahrungsaufnahme und des Energiebedarfs funktionieren. Dann fällt es wesentlich leichter, die meisten Diäten auszusortieren und einen individuellen Abnehmplan zu erstellen bzw. zu finden, der Ihren Anforderungen entspricht.



## 2. Insulin vs. Zucker?

**Wer will schon nicht schnell und effektiv abnehmen?** Was hat aber effektives Abnehmen mit Insulin und Zucker zu tun? Ganz viel!

Man hört meistens von Insulin in Verbindung mit Diabetes, weil man bei Diabetes oft Insulin spritzen muss. Doch das Eiweißhormon Insulin ist genauso wichtig für gesunde wie für kranke Menschen. Denn das Insulin wird von der Bauchspeicheldrüse als Reaktion auf den Zucker im Blut produziert.

Das Zusammenspiel zwischen Insulin und Zucker funktioniert folgendermaßen:

Durch die Nahrungsaufnahme wird der Zucker dem Körper zur Verfügung gestellt. Sobald der Zucker ins Blut gelangt, wird die Bauchspeicheldrüse informiert, so dass die Produktion vom Insulin angeregt wird. Wie ich oben im Kapitel über die Funktionsweise des Gehirns bereits beschrieben habe, kann das Gehirn ohne Energie, die durch den Zucker zur Verfügung gestellt wird, nicht überleben.

Neben dem Gehirn brauchen die Muskeln und die Leber am meisten Zucker.



**Der Fakt ist aber, dass die Leber und die Muskeln ohne Zucker auch gut auskommen, das Gehirn allerdings nicht!**

Der Zucker gelangt aber nicht ohne weiteres einfach so in die Muskel- und Leberzellen, sondern braucht dafür das Insulin, das als Schlüssel zum Öffnen der Zellen für die Zuckeraufnahme gilt.

Sobald z.B. eine Muskelzelle genug Zucker aufgenommen hat, wird sie geschlossen und nimmt keinen Zucker mehr auf. Genau das Gleiche geschieht auch mit anderen Zellen.

Was geschieht aber, wenn alle Zellen mit Zucker gefüllt sind und der Zucker immer noch im Blut ist? Der größte Anteil vom überschüssigen Zucker wird in den Fettzellen an den unangenehmen Stellen nämlich im Bauchbereich abgelagert. Wenn dieser Prozess weiterläuft und die betroffene Person nichts dagegen unternimmt, indem man z.B. seine Ernährung umstellt, kann es über Monate und Jahre zu Diabetes, Bluthochdruck, Verfettung und anderen Krankheiten führen.

**Wie kann man also das Zusammenspiel zwischen dem Insulin und dem Zucker nutzen, damit man effektiv abnehmen kann?**

- Eine klassische Empfehlung von mir ist, Sport zu treiben. Was geschieht beim Sport? Der Zucker, der in den Muskeln aufgenommen wird, wird schnell

verbrannt, was zum schnellen Zuckerabbau im Körper führt.

Dabei ist unter Sport nicht nur aktiver Sport in Form von Joggen, Schwimmen, Walking oder andere Sportarten gemeint, sondern mehr Bewegung im Alltag, indem man Treppen steigt, statt Fahrstuhl zu nehmen, kurze Strecken zu Fuß läuft, statt mit dem Auto zu fahren.

**Das Geheimnis lautet: Meistens sind es nicht die aktiven Sportarten, die zur Gewichtsreduktion führen, sondern viel Bewegung integriert in den Alltag!**

Am besten ist die Kombination von Bewegung mit Ernährungsumstellung und Vermeidung von Zwischenmahlzeiten besonders in Form von Süßigkeiten

**Zusammenfassung:**

Wer wirklich schnell und effektiv abnehmen und sein Idealgewicht auf Dauer halten will, sollte das Zusammenspiel vom Insulin und dem Zucker verstehen und diesen Prozess zu seinen Gunsten ausnutzen, um gegen das Übergewicht am besten zu kämpfen und diesen Kampf zu gewinnen.

### 3. Risikofaktoren für Krankheiten bei Übergewicht

Viel zu wenig macht man sich Gedanken darüber, welche schweren Krankheiten das Übergewicht mit sich bringt.

In diesem Artikel möchte ich Ihnen die wichtigsten 4 Risikofaktoren zeigen, die gravierende Auswirkungen auf Ihre Gesundheit haben (z.B. Herzinfarkt, Schlaganfall, Kreislaufprobleme, Arteriosklerose usw.), wenn Sie nichts gegen das Übergewicht unternehmen.

- Großer Bauchumfang
- Hoher Blutzucker
- Hoher Blutdruck
- Erhöhtes Blutfett



#### 1. Bauchumfang

In der Welt ist der BMI-Wert (Body Mass Index) sehr verbreitet, anhand dessen man herausfinden möchte, ob man übergewichtig ist oder zu Übergewicht tendiert. BMI-Wert kann man folgendermaßen bestimmen:

$$\text{BMI} = \text{Körpergewicht} / (\text{Körpergröße in m})^2$$

Als Beispiel nehme ich eine Person 70kg schwer und 1,70m groß. Der BMI-

Wert dieser Person sieht wie folgt aus:  $BMI = 70\text{kg} / (1,75\text{m})^2 = 22,85$

Wer einen BMI-Wert von 25 und mehr hat, gilt als übergewichtig. Die Statistik in Deutschland zeigt, dass über 50% der Deutschen übergewichtig sind!

**Was aber nur wenig bekannt ist, dass der Bauchumfang eine sehr wichtige Rolle dabei spielt, ob man gesundheitliche Probleme bekommt oder nicht.**

Eine Empfehlung der US-amerikanischen National Institutes of Health besagt, dass Frauen maximal 88cm und Männer nicht mehr als 102cm Bauchumfang haben sollten. Wer einen größeren Bauch als die genannten Werte hat, wird Stoffwechselprobleme haben, die zu einem erhöhten Blutzucker führen.

## **2. Blutzucker**

Ein gestörter Stoffwechsel führt dazu, dass zu wenig Insulin im Blut produziert wird. Als Ergebnis wird man auf Dauer zu viel Zucker im Blut haben. Und ein dauerhaft erhöhter Blutzucker führt letztendlich zu Diabetes. Ein weiteres Problem vom erhöhten Blutzucker ist, dass die Blutgefäße mit der Zeit verkalken. Das Ergebnis ist der hohe Blutdruck.

## **3. Blutdruck**

Der hohe Blutdruck überlastet auf Dauer das Herz und die Gefäße. Wer einen hohen Blutdruck hat, läuft ein siebenfach höheres Risiko, einen Schlaganfall

oder einen Herzinfarkt zu erleiden.

#### **4. Blutfett**

Wer übergewichtig ist, hat fast immer einen gestörten Fettstoffwechsel und hohe Blutfettwerte. Da hohe Blutfettwerte nicht wehtun, unternimmt man meistens nichts dagegen. Das führt dazu, dass die Blutgefäße verkalken und sich der Blutdruck erhöht. Diese Tatsache kann schnell zu Herzinfarkt und Schlaganfall führen. Auch das Risiko für Diabetes steigt schnell.

#### **Zusammenfassung:**

Natürlich können Sie Ihren BMI-Wert schnell berechnen. **Aber achten Sie am meisten darauf, dass sich Ihr Bauchumfang in Grenzen hält.** Denn der Bauchumfang spielt eine entscheidende Rolle für Ihre Gesundheit!

Wer nur wenig erhöhte Werte bei einem oder mehreren der 4 Risikofaktoren hat, kann diese oft ziemlich schnell durch eine Ernährungsumstellung, mehr Bewegung oder einige der TOP 10 Abnehmtipps auf meiner Webseite <http://www.abnehmtipps24.org/abnehmtipps-top10> wieder in den Griff bekommen. Ansonsten kann es möglich sein, dass man eventuell Medikamente braucht.

## 4. Essensplan zum Abnehmen - Grundsäulen

Warum braucht man einen Essensplan zum Abnehmen? Wer mit dem Abnehmen ernst meint und wirklich langfristig abnehmen will, sollte einen klaren Plan haben, wie dies zu erreichen ist. Die meisten abnehmwilligen Menschen verlieren keinen Gedanken darüber, wie ein guter Essensplan aussehen sollte, sondern jagen nach Abnehmtipps und Diäten, die mehr Frust als Freude und Erfolg bringen. Darum ist es besonders wichtig zu verstehen, woraus ein effektiver Essensplan zum Abnehmen besteht.

Dafür würde ich Ihnen gerne einige wichtige Grundlagen eines effektiven Ernährungsplans erläutern:

Unsere Nahrung besteht aus drei wichtigen Komponenten:

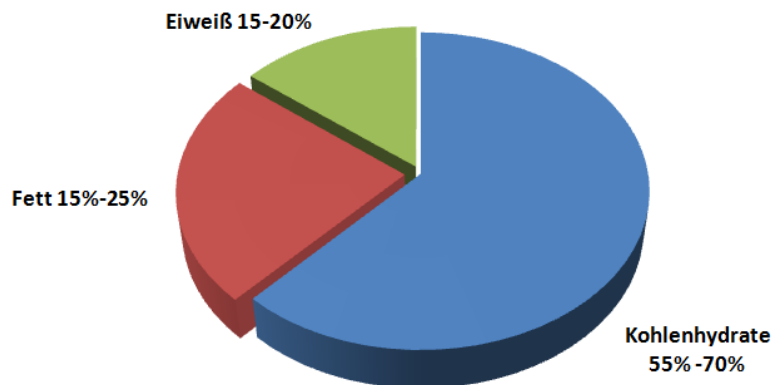
**- Kohlenhydrate**

**- Eiweiß**

**- Fett**

Wie die unten gezeigte Grafik zeigt, sollte von jedem der drei Komponenten folgende Mengen täglich in Ihrer Nahrung zu finden sein, um einen effektiven Essensplan zum Abnehmen zusammenzustellen:

## Empfehlung zur Zusammensetzung der Nahrung



### 1. Kohlenhydrate

Die Kohlenhydrate sind deswegen unverzichtbar, weil sie die Hauptquelle für die Energie im menschlichen Körper sind. Die Kohlenhydrate sind z.B. verschiedene Getreidesorten wie Weizen, Roggen, Reis, Hülsenfrüchte usw. Obst und Gemüse enthalten auch Kohlenhydrate.

Es gibt verschiedene Arten von Kohlenhydraten:

Es gibt gesunde auch langsame genannt, mittelschnelle und ungesunde auch schnelle Kohlenhydrate genannt. Zu den gesunden Kohlenhydraten gehören hauptsächlich Vollkornprodukte wie Vollkornnudeln, Linsen, Vollkornreis usw., weil diese Kohlenhydrate viele Nähr- und Ballaststoffe enthalten. Neben den Vollkornprodukten enthalten auch Obst und Gemüse gesunde Kohlenhydrate. Dabei ist zu berücksichtigen, dass Obst besonders schnell im Körper in Energie umgewandelt wird, wobei man nach ca. 2 Stunden erneut hungrig ist. Aber



grundsätzlich gilt: Gesunde Kohlenhydrate werden im Körper langsam verarbeitet und führen dazu, dass man längere Zeit meistens zwischen 4-5 Stunden gar keinen Hunger hat.

Ungesunde auch schnelle Kohlenhydrate genannt sind z.B. weißes Brot, Backwaren aus weißem Mehl usw. Vereinfacht gesagt der Zucker, der aus diesen ungesunden Kohlenhydrate entsteht, gelangt sehr schnell ins Blut, was zu einem hohen Blutzuckerspiegel und einer enormen Insulinausschüttung führt.

Wenn dies häufig geschieht, was in unserer Welt meistens der Fall ist, indem man z.B. Kuchen oder süße bzw. weiße Brötchen isst oder auch zuckerhaltige Getränke wie Coca Cola, Fanta, Sprite usw. trinkt. Dies führt dazu, dass man dick wird.

Mittelschnelle Kohlenhydrate sind z.B. Kartoffeln, Haferflocken, Haushaltszucker usw.

Grundsätzlich sollte man darauf achten, dass man hauptsächlich langsame Kohlenhydrate isst, da diese nicht nur ein längeres Sättigungsgefühl geben, sondern auch die Fettverbrennung fördern.

## **2. Eiweiß**

Eiweiß ist sehr wichtig für den Körper und dient z.B zur Blutbildung und ist

wichtig für das Immunsystem, den Zellaufbau, den Sauerstofftransport usw.

Eiweiß wird nach der Nahrungsaufnahme in Aminosäuren gespalten.

**Es gibt 8 unentbehrliche Aminosäuren, die nur durch die Nahrung  
zugeführt werden können.**

Eiweiß ist z.B. in Milchprodukten, Fleisch, Fisch und natürlich auch in pflanzlichen Eiweißträgern wie z.B. Hülsenfrüchten, Getreide usw. enthalten.

Was noch zu beachten ist, dass Pflanzen im Gegensatz zum Fleisch bis zu 20 Aminosäuren liefern. Das Fleisch enthält zudem noch die Urinsäure, was schnell zur Übersäuerung des Körpers führt. Wenn man einen immensen Fleischverzehr heutzutage berücksichtigt und Antibiotika, die die Tiere während ihres kurzen Lebens erhalten, kann man definitiv sagen, dass der übermäßige Fleischverzehr in vielen Fällen gesundheitsschädlich ist.

### **3. Fette und Öle**

Fett ist nach dem Eiweiß die zweite wichtige Komponente und der wichtigste Energiespeicher unseres Körpers. Es gibt pflanzliche und tierische Fette.

Pflanzliche Fette sind grundsätzlich gesünder als tierische Fette.

Fette werden in kleine Fettsäuren zerlegt. Gesättigte Fette befinden sich hauptsächlich in tierischen Lebensmitteln wie Fleisch, Käse, Butter usw. und

sind bei Zimmertemperatur hart Tierische Fette machen langfristig krank.

Tierische Fette enthalten auch ein paar gesunde Fettsäuren. Deswegen können Sie z.B. ruhig Ihren Joghurt essen. Aber viel schlimmer als tierische Fette sind Fette aus vielen Fertigprodukten. Diese Fette aus Fertigprodukten wie z.B. Pommes, Schokolade, Kuchen, Komplettgerichte, Dosen und Tütenprodukte usw. verursachen oft Gefäßerkrankungen, Krebs, Herzinfarkt und andere Krankheiten.

Bestimmte ungesättigte Fettsäuren sind sehr wichtig für den Körper. Deswegen sollte man darauf achten, diese ausreichend zu sich zu nehmen. Vor allem Nüsse, pflanzliche Öle wie Olivenöl, Rapsöl usw. und Fisch enthalten viele ungesättigte Fette.

### **Zusammenfassung:**

Der beste Essensplan zum Abnehmen und langfristigem Halten des Wunschgewichts besteht unbedingt aus drei oben genannten Komponenten, wobei die Zusammensetzung der Ernährung in Mengen so aussehen sollte.

- Kohlenhydrate 55%-70% (Essen Sie viel Obst und Gemüse und so viel wie möglich Vollkornprodukte)

- Eiweiß 15%-20% (Essen Sie so viel wie möglich Hülsenfrüchte und Getreide)

und nur mäßig bis wenig Fleisch und Fisch)

- Fett 15%-25% (Vermeiden Sie Fertigprodukte, Essen Sie Nüsse und benutzen Sie kaltgepresste ungesättigte Ölartern wie z.B. Oliven oder Rapsöl)

Die Ernährungspyramide, zu finden unter:

<http://www.abnehmtipps24.org/ernaehrungsplan-zum-abnehmen>, gibt Ihnen eine gute Übersicht über einen optimalen Essensplan zum Abnehmen.

## **5. Danksagung**

Ich bedanke mich recht herzlich bei Ihnen für Ihr Interesse an meinem Gratis-Report und freue mich, Sie auf meiner Webseite wieder begrüßen zu dürfen!

Auf Ihren Erfolg!

Ihr Dieter Zibert

