

Sehr geehrte

Sie sind mit Ihrer Figur und Vitalität
nicht zufrieden.

Sie wollen das ändern und wir
unterstützen Sie.

Ernährungs- und Vitalisierungsprinzip

Das Ernährungs- und Vitalisierungsprinzip ist eine auf Ihre speziellen Bedürfnisse und auf Ihren Geschmack maßgeschneiderte Kost, die alle notwendigen Nährstoffe in ausreichender Menge **und** im richtigen Verhältnis zueinander enthält.

Ohne erhöhten Zeitaufwand beim Einkaufen, Zubereiten, Reinigen können Sie

- Ihre Figur und Ihre Leistungsfähigkeit positiv verändern
- Ihre Familie bestens versorgen
- Ihre beruflichen und privaten Aktivitäten unverändert wahrnehmen

Sie werden feststellen, dass Einladungen, Kantinenessen und Restaurantbesuche nicht automatisch ein Hindernis für ein attraktives Aussehen und Vitalität sein müssen.

Das Ernährungs- und Vitalisierungsprinzip gibt keine Nahrungsmengen vor, die Sie nicht überschreiten dürfen, sondern eine für Sie errechnete Mindestmenge, die Sie nicht unterschreiten sollten.

.

Diese Mindestmenge brauchen Sie Tag für Tag, auch bei Krankheit oder im Urlaub und **natürlich ganz besonders während einer erfolgreichen Gewichtsveränderung.**

Es sind alle lebensnotwendigen Nährstoffe enthalten, die tagtäglich gebraucht werden, um im Alltag und gerade auch während einer Gewichtsreduktionsphase leistungsfähig und gut gelaunt zu bleiben. Der tägliche Verzehr dieser Mindestmenge ist auch eine der wichtigsten Voraussetzung für die Stabilisierung des erreichten Wohlfühlgewichtes.

Wird diese Mindestmenge ständig oder immer wieder unterschritten (Diäten!!), stellt sich der Körper auf Hungerzeiten um, d.h. er aktiviert seine Fähigkeit, mit wenig und immer weniger Energie das Leben aufrecht zu erhalten, es **sinkt der Grundumsatz.**

Da Diäten nicht nur eine Unterernährung (Muskelabbau), sondern durch ihre Einseitigkeit auch einen Mangel an **lebensnotwendigen Nährstoffen verursachen**, entwickelt sich eine Leistungsminderung. Trotz ausreichender Schlafdauer sich schnell müde fühlen, schnell gereizt zu sein, am Abend nicht müde, sondern erschöpft zu sein, sind **die** ersten Zeichen einer Leistungsminderung.

Werden Diäten immer wieder oder über einen längeren Zeitraum durchgeführt, sinkt durch die Unterernährung (Muskelabbau!) der Grundumsatz sowie durch den Nährstoffmangel die Leistungsfähigkeit (Müdigkeit, Erschöpfung) und damit (meist unmerklich) die tägliche körperliche Aktivität mit dem Ergebnis, dass der leistungsbedingte tägliche Energieverbrauch sinkt und Sie können noch mehr Energie als zuvor auf Ihrem Depotfettkonto gutschreiben, die Reduktionsphase stagniert bzw. nach Ende der Diät kommt es (schnell) wieder zu einer Zunahme des Gewichtes/der Umfangmaße:

Der Teufelskreis ist eröffnet,

Sie sitzen in der Diätfalle

Jede weitere Diät führt zu einer weiteren Senkung des Grundumsatzes mit der Folge, dass sich nach dem Ende der Diät das Depotfettkonto jedes Mal schneller und stärker erhöht als zuvor.

Diesen Effekt kennen Sie auch als Jo-Jo-Effekt

Dieser Jo-Jo-Effekt ist der Grund, warum die Menschheit bis zum heutigen Tag alle Notzeiten überleben konnte.

Merkmale einer vitalisierenden Ernährung

- abwechslungsreiche Auswahl der Lebensmittel
- keine Nahrungsergänzungsprodukte
- Nahrungsmittel gemäß den Jahreszeiten verzehren
- Nahrungsmittel so oft wie möglich direkt vom Erzeuger kaufen
- günstige Kombination der Nahrungsmittel
- schmackhafte Zubereitung
- Essen mit Genuss
- die tägliche individuelle Mindestmenge an Nährstoffen
- optimal sind 3 Mahlzeiten am Tag
- Zwischenmahlzeiten nur vor oder nach sportlicher Aktivität und nach schweren körperlichen Arbeiten, möglichst eiweiß-, mineral- und vitaminreich.
- die erste Mahlzeit am Tag sollte die kohlenhydratreichste sein, die letzte Mahlzeit die eiweißreichste sein.
- täglich 3 Liter kalorienfreie Flüssigkeit (ohne Kaffee oder Schwarztee)
- täglich Milchprodukte (außer bei Milchunverträglichkeit)
- max. 5 x Fleisch/Fisch pro Woche

**Bitte verwenden Sie nur frische oder gefrorene
Nahrungsmittel**

Obst und Gemüse:

Sie können alle Obst-, Salat-
und Gemüsesorten essen.

Fleisch:

Bevorzugen Sie so oft wie
möglich fettarme Fleischsorten.

Fisch:

Alle weißen Fischarten

Empfehlenswert sind:

Fleisch:	Rind / Kalb:	Brust, Keule, Schulter, Roastbeef, Tartar, Hack, Filet, Ochsenschwanz.
	Wild:	Steak, Keule, Filet
	Lamm:	Keule, Filet
	Huhn/Pute:	Keule, Brust
	Schwein:	Lende
Fisch:		Forelle, Heilbutt, Kabeljau, Karpfen, Rotbarsch, Schellfisch, Scholle, Schlei, Seehecht, Seelachs, Seezunge, Steinbutt, Zander, Viktoriabarsch, Austern, Hummer, Krabben, Krebs, Muscheln.

Nach Erhebung aller relevanten Befunde benötigen Sie **mindestens pro Tag** folgende Mengen an Nährstoffen:

- g Obst, Gemüse, Salat
geputzt und roh gewogen

- Mit g Vollkornbrot decken Sie Ihre tägliche Kohlehydratmenge

Sie können das Vollkornbrot austauschen bzw. kombinieren:

40 g (1 Sch.) Vollkornbrot entsprechen **100 g Kartoffeln** oder **20 g (Vollkorn)Nudeln / (Vollkorn)Reis** roh oder **2 Sch. Vollkorntoast** oder **2 Sch. Knäckebrot** oder **einem halben Vollkornbrötchen.**

Beispiele:

morgens

mittags

abends

morgens

mittags

abends

Sie würden sich Ihre Kohlehydratmenge wie folgt einteilen:

..... Vollkornbrot/-brötchen/toast/Knäcke Brot
und
..... Kartoffeln/Nudeln/Reis/Vollkornbrot,
und
..... Kartoffeln/Nudeln/Reis/Vollkornbrot,

oder

..... Vollkornbrot/-brötchen/-toast/Knäcke Brot
und
..... Kartoffeln/Nudeln/Reis/Vollkornbrot,
und
..... Kartoffeln/Nudeln/Reis/Vollkornbrot,

oder

..... Vollkornbrot/-brötchen/-toast/Knäcke Brot
und
..... Kartoffeln/Nudeln/Reis/Vollkornbrot,
und
..... Kartoffeln/Nudeln/Reis/Vollkornbrot,

Ihre tägliche Eiweißmenge ist mit dem Verzehr von

- g Fleisch oder Fisch gedeckt

Idealerweise sollten Sie Ihre Eiweißmenge in Form von

..... g Fleisch oder Fisch

und

..... g Quark Magerstufe

verzehren.

Die Quarkmenge von g können Sie auch durch

..... g Joghurt 0,1-0,3 % oder durch

..... g Buttermilch 1%

ersetzen.

Umrechnung: Fleisch/Fisch : Quark : Joghurt/Buttermilch
1 : 2 : 5

Für jedes Ei, das Sie an diesem Tag verzehren, ziehen Sie bitte 30 g Fleisch oder 60 g Quark von ihrer Tagesmenge ab.

Bei Einladungen oder wenn Sie möchten, können Sie die gesamte Eiweißmenge auch nur in Form von Fleisch/Fisch verzehren, aber bitte nicht öfter als 1 x pro Woche.

Beispiele:

A. Kundin hat einen täglichen Eiweißbedarf in Form von 240 g Fleisch/Fisch

Zur 1. Mahlzeit:	20 g (1 Sch.) gek. Schinken	(20 g)
Zur 2. Mahlzeit:	40 g (2 Sch.) gek. Schinken	(40 g)
	1 gekochtes Ei,	(30 g)
	150 g Joghurt 0,1 %	(30 g)
Zur 3. Mahlzeit	120 g Fleisch/Fisch	<u>(120 g)</u>
	Summe	(240 g)

B. Kunde hat einen täglichen Eiweißbedarf in Form von 300 g Fleisch/Fisch

Zur 1. Mahlzeit	kein Eiweiß	
Zur 2. Mahlzeit	150 g Fleisch/Fisch	(150 g)
Zur 3. Mahlzeit	500 g Quark-Joghurt-Mischung	<u>(150 g)</u>
	Summe	(300 g)

Und wie möchten Sie Ihre tägliche Eiweißportion essen?

Ich esse meine tägliche Eiweißmenge am liebsten so:

Zur 1. Mahlzeit

Zur 2. Mahlzeit

Zur 3. Mahlzeit

.....
..

Zur 1. Mahlzeit

Zur 2. Mahlzeit

Zur 3. Mahlzeit

.....

Zur 1. Mahlzeit

Zur 2. Mahlzeit.

Zur 3. Mahlzeit

Für Vegetarier:

Sie essen Ihre Eiweißmenge wie folgt:

Wie komme ich zu einem schmackhaften aber auch nährstoffreichen belegtem Brot bzw. Brötchen?

Verwenden Sie bitte in der Reduktionszeit nur Vollkornbrot, Vollkornbrötchen, Vollkorntoast oder Knäckebrot.

„Streichfett“: Verwenden Sie in der Reduktionszeit bitte Magerquark (trocken oder angerührt), Frischkäse max. 6 % Fett oder Hüttenkäse max. 6 % Fett.

Belag: Marmelade 3:1, Rührei, Spiegelei, gekochtes Ei, Tomaten, Radieschen, Gurke, Obst, Magerquark mit Kräutern, Hüttenkäse, Harzer Roller, Camembert max. 12 %, kalter Braten, Schinken.

Zubereitung

Verwenden Sie bitte nur frische oder gefrorene Lebensmittel.

Waschen und putzen Sie das Obst, Gemüse oder den Salat, beim Fleisch schneiden Sie bitte alles sichtbare Fett weg und dann wiegen Sie bitte die Mengen ab.

Warum wiegen?

Durch das Wiegen verhindern Sie, dass Sie **zu wenig essen** und Sie bekommen zusätzlich ein Gefühl dafür, wie viel Gramm Fleisch Sie bei einer Einladung oder in einem Restaurant verzehren.

Sobald Sie weniger essen als Ihr Körper braucht, schaltet er auf Sparflamme um, der Grundumsatz wird abgesenkt, die Fettspeicherung läuft wieder bestens.

Zubereitungsmöglichkeiten ohne Fett:

Kochen, dünsten, grillen, Teflonpfanne, Römertopf, Alufolie, Bratfolie, Mikrowelle, Dampfgarer, Backofen.

Besonders empfehlenswert ist das Braten in einer Titanpfanne.

Würzen und Süßen

Sie können würzen mit:

Pfeffer, Paprika, Curry, Kräutern, Zwiebeln, Knoblauch, Essig, Senf, Tomatenmark, fettarmen Gemüsefond; bitte immer nur **am Schluss und so wenig wie möglich salzen.**

Verzichten Sie möglichst auf industriell gefertigte Würzmischungen, Dressings, Ketchup, Mayonnaise.

Wenn Sie auf die o.g. Produkte nicht verzichten wollen, dann verwenden Sie diese Produkte wie ein Gewürz, d.h. 1 TL oder 1 EL unter die Joghurt-, saure Sahne- oder Frischkäsemarinade.

Am idealsten ist es, so wenig wie möglich zu süßen.

Zucker liefert eine große Energiemenge ohne den entsprechenden Sättigungswert. Sie können außer Zucker auch Süßstoffe, oder Zuckeraustauschstoffe verwenden. Bei den Zuckeraustauschstoffen bitte die Höchstmengen beachten (s. Packung).

Ideal ist eine Kombination der verschiedenen Süßungsmittel, zum Beispiel zum Süßen von Nachspeisen: halb Zucker, halb Süßstoff.

Je größer der Anteil an Einfachzucker in der täglichen Nahrung ist, desto höher ist die Insulinausschüttung, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit von Heißhungerattacken.

Flüssigkeitsbedarf

Sie brauchen pro Tag mindestens 3 Liter kalorienfreie Flüssigkeit,

- bei Sport
- bei Temperaturen über 25 Grad Celsius
- bei Fieber
- an Saunatagen

benötigen Sie mind. 1 Liter Flüssigkeit zusätzlich.

Damit der Fettabbau ungestört ablaufen kann, müssen ständig die Fettabbaustoffe über die Nieren aus dem Blut entfernt werden.

Sie werden am Anfang Schwierigkeiten haben, 3 Liter pro Tag zu trinken, aber nach kurzer Zeit werden Sie merken, dass es Ihnen immer leichter fällt zu trinken und irgendwann wird ihr Körper nach Flüssigkeit verlangen.

Pro Stunde bitte nicht mehr als einen halben Liter trinken, mehr kann der Körper nicht verarbeiten.

Warten Sie nicht auf das Durstgefühl. Wenn das Durstgefühl auftritt, ist das ein Alarmzeichen: es besteht akuter Flüssigkeitsmangel.

Wasser ist das beste und billigste Schönheitsmittel, eines der wichtigsten Mittel gegen eine frühzeitige Hautalterung. Häufig ist Flüssigkeitsmangel die Ursache für chronische Kopfschmerzen, Konzentrationsstörungen und zunehmende Vergesslichkeit.

Trink-Training

Reservieren Sie für sich ein besonders schönes Trinkglas.

Stellen Sie die Inhaltsmenge fest:

Bsp.: in das Glas gehen 300 ml, d. h. mit 10 Gläser haben Sie ihren Tagesbedarf getrunken.

Morgens: stellen Sie sich abends eine Flasche Wasser auf den Nachttisch und trinken Sie so früh wie möglich nach dem Aufstehen.

Nutzen Sie die Zeit während der Morgentoilette zum Trinken.

Deponieren Sie Wasser am Arbeitsplatz, im Auto, am Computer, in Ihrer Hand- oder Aktentasche.

Füllen Sie ein leergetrunkenes Glas sofort wieder auf.

Trinken Sie zu jeder Tasse Kaffee die gleiche Menge Wasser.

Zu jeder Mahlzeit immer auch Wasser reichen.

Wenn Ihnen Wasser pur nicht schmeckt, aromatisieren Sie das Wasser mit Apfelsaft oder frischgepressten Orangen- oder Zitronensaft.

Sie können pro Tag auch 1,5 Liter der Trinkmenge als Kräutertee, grüner oder weißer Tee trinken, im Sommer gerne auch kalt.

Körperliche Aktivität

Warum soll ich mich bewegen?

- Der Mensch ist durch seine Genetik auf Bewegung programmiert, aber leider müssen wir uns immer weniger bewegen, um uns die tägliche Nahrung zu sichern.
- Der menschliche Körper hat keine Möglichkeit mit dem Überfluss an Nahrung fertig zu werden als diesen Überfluss in Form von Fett zu speichern.
- Ab einem gewissen Alter wird der Grundumsatz Jahr für Jahr abgesenkt. Um das Gewicht zu halten, müssen wir entweder Jahr für Jahr entsprechend weniger essen oder aber durch körperliche Aktivität die Muskelmasse und die Leistungsfähigkeit erhalten.

Unter körperlicher Aktivität ist immer

Bewegung ohne Belastung

zu verstehen, zum Beispiel Gymnastik, Schwimmen, Rad fahren, schnelles Gehen, nicht jedoch Haus- oder Gartenarbeit.

Körperliche Aktivität ist außerdem unverzichtbar für die geistige Fitness, nicht umsonst heißt es im Volksmund:

„Wer rastet, der rostet.“

Fit im Alltag

Gehen Sie so oft wie möglich zu Fuß oder fahren Sie mit dem Rad

- zur Arbeit
- zum Einkaufen
- zu Freunden
- ins Kino
- zum Sport
- zur Post/Bank

Vor dem Aufstehen dehnen und recken Sie sich nach Herzenslust.

Versuchen Sie beim Zähne putzen abwechselnd auf einem Bein zu stehen.

Nutzen Sie die TV-Werbepausen nicht nur zum Waschmaschinen/Wäschetrockner umladen, sondern machen Sie Gymnastik, in der einen Pause Übungen für den Bauch, in der nächsten Übungen für den Po und in der übernächsten Pause Übungen für die Beine.

Ein bewegtes Leben

gewinnen Sie mit

- möglichst **viel Bewegung im Alltag**,
so quasi ganz nebenbei
- einem regelmäßigen, aber gemäßigten
Ausdauertraining
- einem sanften **Muskeltraining**

Den größten Erfolg haben Sie, wenn Sie Bewegung im Alltag, Ausdauer- und Muskeltraining miteinander kombinieren.

Beispiel: jeden 2. Tag Ausdauertraining, an den dazwischenliegenden Tagen Muskeltraining und so oft wie möglich im Alltag Bewegung, so ganz nebenbei.

Tipp: Wenn Sie lange nicht mehr bei Ihrem Hausarzt waren, dann schauen Sie mal bei Ihm vorbei und informieren Ihn über Ihr zukünftiges Bewegungsprogramm. Ihr Hausarzt freut sich bestimmt.

Ausdauertraining

Die einfachste Übung zum Beginnen, ist jeden 2. Tag ca. 30 min. zügig gehen. Sie sollten so gehen, dass Sie während dem Gehen sich noch gut mit ihrem event. Mitgeher unterhalten können. Wenn Ihnen 30 min. zu lange ist, dann verkürzen Sie bitte die Dauer, z. B. auf 15 min.. Statt dem zügigen Laufen können Sie auch Rad fahren oder Schwimmen gehen.

Wichtig ist, dass Sie sich nicht überanstrengen.

Es schadet Ihnen nur, wenn Sie in 3 Wochen plötzlich das aufholen wollen, was Sie jahrelang versäumt haben.

Am meisten Gewinn bringt Ihnen ein regelmäßiges, aber gemäßigtes Training.

Sehr empfehlenswert ist die Teilnahme an einem Walking/Nordic-Walking Kurs. Sie lernen nicht nur die richtige Technik, sondern sich auch nicht zu überfordern, Sie lernen außerdem neue Leute kennen, mit denen Sie z. B. auch nach Kursende noch laufen können und vielleicht nach dem Laufen sich noch privat verabreden.

Muskelaufbau

Die Muskulatur sollte sehr sanft aufgebaut werden, entwickeln Sie für sich selbst ein Programm mit dem

- Ihre Muskulatur immer topfit ist
- das Ihnen Spaß macht
- welches nicht zu zeitintensiv ist
- das ihrer Vitalität nicht schadet.

Es gibt sehr viel Literatur über Muskeltraining, sie können am Anfang auch in einen Gymnastik-Kurs gehen und dann später die erlernten Übungen zu Hause durchführen.

Eine weitere Möglichkeit ist, Mitglied in einem Fitnessstudio zu werden.

Ideal ist es, wenn Sie das Ausdauer- mit dem Muskeltraining kombinieren.

Wer sich bewegt, braucht mehr zum Essen

Sie brauchen folgende Menge zusätzlich:

..... g Obst/Gemüse/Salat

..... g Quark

bzw.

..... g Joghurt/Buttermilch

Warum ist ein Vitalisierungstag sinnvoll?

Weil

- an diesem Tag der Körper mit tierischem und pflanzlichem Eiweiß aufgesättigt wird.
(biologisch hochwertige Kombination)
- an diesem Tag durch den Verzicht auf schnelle Kohlehydrate wie z. B. Weizenbrötchen, Nudeln, Reis, Kuchen, Schokolade, Süßigkeiten, usw. die Insulinproduktion schonend verläuft.
- weil Ihr Körper sich an diesem Tag in Urlaub befindet

Beispiele:

- A.
 1. Vollkornbrot mit weichem Ei, Obst
 2. Fischfilet gegrillt mit Kartoffelsalat, grüner Salat oder Obst
 3. Quark-Joghurt mit Obst
- B.
 1. Vollkornbrötchen mit Kräuterquark, Tomaten
 2. Hackbällchen in Tomatensoße mit Kartoffelpüree, grüner Salat
 3. Vollkornbrot mit Rührei, Joghurt mit Obst

**Vitalisierungsklassiker: Pellkartoffel mit Quark,
Kartoffel-Ei-Pfanne,
Kartoffeln, Spinat und Ei**

Ihr Vitalisierungstag gestaltet sich wie folgt:

-
-
-

oder

-
-
-

Regulierungstag

Ein Regulierungstag ist dann sinnvoll, wenn Sie an den Tagen zuvor nach Herzenslust geschlemmt haben.

Sie essen an diesem Tag so viel Obst/Gemüse/Salat wie Sie möchten, mind. aber

1000 g Obst/Gemüse/Salat

und Sie trinken zwischen 3 und 4 l Flüssigkeit.

Nach Bedarf können Sie an diesem Tag auch Vollkornbrot und/oder fettarme Milchprodukte essen, am besten aber erst ab der 2. Tageshälfte.

Im Sommer können Sie sich für diesen Tag einen Obstsalat machen, im Winter einen Gemüseeintopf.

An einem Regulierungstag sollten Sie nach Möglichkeit keinen Hausputz oder ähnlich belastende Arbeiten machen, Sport nur mit eiweißreicher Zusatzmahlzeit.

Gewinnversprechende Regeln

Ich werde nicht mehr hungern!

Ich werde keine Diät mehr machen!

Ich werde jeden Tag genügend essen!

Ich werde jeden Tag ausreichend trinken!

Ich werde mich jeden Tag (etwas) bewegen!

Ich werde meine Waage in den Keller verbannen!

Statt meinem Gewicht werde ich meine Umfänge kontrollieren (Maßband!).

Umfänge sind genauer als Gewicht

Ich nehme mir Zeit!

Mein jetziges Gewicht ist nicht von einem auf den anderen Tag entstanden.
Wenn ich innerhalb eines Jahres meine Konfektionsgröße um 2 Größen verringern kann, dann ist das ein toller Erfolg für mich.

Zu groß gewordene Kleidung werde ich

enger machen (lassen)
verkaufen
verschenken
in die Mülltonne geben

Mit dem Aufbewahren von zu groß gewordenen Kleidungsstücken signalisiere ich mir nur, dass ich an meinen Erfolg nicht glaube.

Ich glaube kein Wort,

wenn ich irgendwo lese, dass man in 10 Tagen 5 kg abnehmen kann.

Ich weiß, dass 1 kg Fett ca. 7000 kcal entspricht, 5 kg Fett entsprechen also 35000 kcal.

Um in 10 Tagen 5 kg Fett abzubauen, müsste ich in diesen 10 Tagen Tag für Tag 3500 kcal verbrauchen und dürfte dabei aber nichts zusätzlich essen.

So will ich sein:

Vital

Attraktiv

Schlank