

Auszüge aus „Mein Brot macht nicht nur schlank“

Mein Brot macht nicht nur schlank

Ursprünglich bin ich angefangen, unseren bisherigen Flyer von „Mein Brot“ für Interessenten und Konsumenten zu erweitern. Im Zuge dieser Arbeit erwies es sich als nützlich, mehr und mehr Informationen und Begebenheiten aus meiner jahrelangen Arbeit einzubinden. Es entstand die Idee, in einem Buch fachliches Wissen einfach darzustellen, so wie es in der täglichen Arbeit immer wieder verlangt wird und dieses Wissen zu vernetzen mit empirischen Wissen, also Erfahrungswissen aus den vielen Beratungen, die ich gegeben und erlebt habe. Das Ganze habe ich hinterlegt mit einer einfachen Strategie der Lebensmittelkombination, die den physiologischen Regulationen unseres Stoffwechsels entspricht. Ich habe aus einem reichhaltigen Fundus eine Reihe von Beratungssituationen ausgewählt und zusammengestellt, die thematisch zum jeweiligen Kapitel gehören und von denen ich annehmen möchte, dass sie Ihnen Hilfestellung oder Anregungen für Ihre Lebensführung geben können. Zudem möchte ich offen Werbung machen für eine Art von Lebensmitteln, die in der Stoffwechselwirkung und somit in Bezug auf die hormonelle Regulation unseres Körpers recht nützliche Dienste leisten. Ich versichere Ihnen, dass alle dargestellten Beratungssituationen authentisch sind und sich in der geschilderten Form ereignet haben. Vielleicht finden Sie sich ja in der einen oder anderen Situation selbst wieder? So war es schließlich mein Bestreben, ein ehrliches Buch zu schreiben, das den Anspruch erfüllen möchte, ein wenig Lebenshilfe zu geben, hier und da ein paar Tipps und Tricks einzustreuen und in seiner Stellungnahme unabhängig ist. Ich habe bewusst darauf verzichtet, Sie mit umfangreichen Tabellen und Zahlen zu quälen, oder zu langweilen und stattdessen einige Skizzen und Bilder verwendet, über die man auch mal schmunzeln darf. Nach der Lektüre werden Sie vielleicht mit mir einer Meinung sein, dass Sie auch in einer immer komplizierter werdenden Ernährungswelt immer noch **Einfach essen, Fett verbrennen & genussvoll leben** können.

Ich bin Insulin und mach Dich gesund, oder krank

Du brauchst mich zu jeder Sekunde Deines Lebens, also vom ersten bis zum letzten Atemzug und damit bin ich essentiell und ganz wichtig. Es hängt von Dir, genauer gesagt, von Deinem Verhalten ab, ob ich Dich gesund und schlank, oder dick und krank mache. Ich kann beides und Du solltest Dich irgendwann entscheiden, was Du von mir willst. Wenn Du mich benutzt, um dick zu werden und Du nach Jahren vielleicht doch wieder lieber dünn sein möchtest, kann es sein, dass ich ganz schön lange dafür brauche, das solltest Du bedenken. Zehn bis zwanzig Prozent von der Zeit, die ich Dich dick gemacht habe, müsstest Du schon einkalkulieren. Das hängt natürlich davon ab, wie dick du schließlich bist, ganz dick, sowie zwei normale Menschen zusammen, oder nur ein wenig dick, aber so ungefähr ein bis zwei Kleidernummern. Und dann hängt es noch ein bisschen davon ab, wie lange Du schon dick bist, ein Jahr oder zwanzig Jahre. Es kann aber auch sein, dass ich gar nichts mehr für Dich tun kann, weil es mich nicht mehr gibt, ich quasi gestorben bin, das wäre das Schlimmste für Dich. In Deinem Körper funktioniere ich wie ein Schlüssel, ich schließe aber keine Schlösser auf, sondern Zellen, die die Energie aus dem Blut, insbesondere den Zucker aufnehmen. Das Aufschließen der Zellen kann ich ganz fix oder auch langsam machen, das hängt von Deinem Verhalten ab, aber auch davon, was der liebe Gott Dir mit in die Wiege gelegt hat. Die meisten Menschen kennen meinen Namen, der aber leider keinen guten Ruf hat, sondern immer mit Krankheit und nicht mit Gesundheit in Verbindung gebracht wird. Mein Name leitet sich von den Inselzellen ab, in denen ich laufend produziert werde. Je mehr Zucker Du in Dich

hinein schaufelst, umso mehr wird die Produktion angekurbelt und umso rascher sorge ich für die Entnahme aus Deinem Blut. Das bedeutet für Dich, dass Du schnell wieder Appetit bekommst, natürlich nach Zucker, den ich dann wieder zu versorgen habe. Da die Hochöfen der Zellen, die ich aufschließe, den ganzen Zucker nicht verbrennen können, landet der Überschuss als Fett in Deinen Fettzellen. Mir bleibt nichts anderes übrig, als auf Dein Verhalten zu reagieren und somit entsteht ein Teufelskreis der Energieaufnahme und Fettspeicherung, aus dem Du nicht rauskommst, solange Du an Deiner Zuckerernährung fest hältst. Um diesem Dilemma zu entgehen, lautet mein Vorschlag für Dich: Benutze mich so wenig wie möglich, aber so viel wie nötig! Wie Du das machst? Fang erst mal klein an und esse abends zum Beispiel ab 18.00 Uhr kein Brot, Nudeln, Kartoffeln, Reis oder ähnliche Speisen, die Zucker freisetzen. Natürlich auch keine Produkte, die mit Zucker gesüßt sind, das betrifft auch die Getränke. Wenn das gut klappt, kümmere Dich um Deine Mittagsmahlzeit. Die Berge Kartoffeln, die Du sonst verdrückt hast, tauscht Du bitte gegen Gemüse und Salat aus. Das gleiche gilt auch hier wieder für Nudeln, Reis, Brote usw. Nebenbei fängst Du bitte mit Sport an, es gibt keine bessere Sparmaßnahme für mich, als Sport, denn Sport sorgt dafür, dass für die Energieaufnahme in Deine Muskeln kein zusätzliches Insulin produziert werden muss, besser geht es nicht. Du siehst, es ist gar nicht so schwer, Du musst *nur* Dein Leben ein bisschen verändern, damit wir beiden die besten Freunde bleiben und Du Dich in jeder Sekunde Deines Lebens auf mich verlassen kannst. Ganz nebenbei kümmere ich mich natürlich darum, dass es meinen anderen Hormon – Kumpels ebenfalls gut geht, indem ich ihnen den Raum gebe, den sie benötigen. Ich bin also, wenn Du es willst, ein echter Team Player.

Gute Fette – schlechte Fette?

Was die Beurteilung der Fette in der Fachwelt betrifft, sehe ich Licht am Ende des Tunnels. Fette werden mehr und mehr unter therapeutischen Gesichtspunkten eingesetzt, zum Beispiel in der Behandlung von Krebspatienten, auf die wir später noch zu sprechen kommen. In der breiten Bevölkerung wird es wohl noch lange dauern, bis sich ein Wandel vollzogen hat, in Anlehnung an den Spruch: „Ist der Ruf erst ruiniert...“ Bücher wie „Fit mit Fett“ von Dr. Ulrich Strunz und Andreas Jopp, oder „Mehr Fett“ von Dr. Nicolai Worm, sind populärwissenschaftlich geschrieben, gut zu lesen und Vorreiter auf dem Wege der Rehabilitierung dieser so wertvollen Nährstoffe. In meinen Augen tut man den Fetten Unrecht, wenn man sie einteilt in gute oder schlechte Fette. Fette sind per se, weder gut noch schlecht, sie sind funktionell und werden von unserem Körper gemäß ihrer Funktion verwendet. Problematisch wird es für unsere Gesundheit, wenn wir aus der Vielfalt, die uns die Natur bietet, die Einfalt der industriellen Fertigung wählen und diese Einfalt im Übermaß konsumieren. In Lebensmittel formuliert heißt das: Wenn wir ständig viel Schweinfett essen, zum Beispiel in Form von Fleischwurst, Mettwurst, Leberwurst, Schmierwurst und Fleischgerichten und beim Käse auch noch kräftig zulangen, führt diese erhöhte Aufnahme an gesättigten Fettsäuren dazu, dass unser Fetthaushalt aus dem Gleichgewicht kommt. Ähnlich wie beim Brotverzehr führt ein hoher Konsum eines Nährstoffs dazu, dass andere wichtige Nährstoffe aus dem Verzehr gedrängt werden, in diesem Fall die ungesättigten Fettsäuren. Zunächst gilt es, differenzieren zu können zwischen Gesättigten Fettsäuren und ungesättigten Fettsäuren. Diese Begriffe begegnen uns im Alltag auf zahlreichen Lebensmitteln, die wir einkaufen. Um die Funktion und den Aufbau von Fettsäuren verstehen zu können stellen Sie sich bitte folgendes Bild vor: Gesättigte Fettsäuren haben einen geraden Verlauf, quasi einen geraden Körper mit einem Kopf, vergleichbar mit einem Streichholz. Wenn Sie aus der Streichholzkiste mehrere Streichhölzer nehmen und drücken sie ganz eng

zusammen, wird dadurch die Festigkeit erhöht. Je nachdem wie viele Streichhölzer man nimmt und wie fest man sie drückt, erhält man eine feste, undurchlässige Wand. Das gleiche geht mit gesättigten Fettsäuren auch. Aufgrund ihrer Struktur können sie dicht zu einander stehen, weshalb ein gesättigtes Fett bei Raumtemperatur fest ist. Nun nehmen Sie Ihre Streichhölzer und knicken sie ab, also nicht ganz durchbrechen, damit sie noch verbunden bleiben. Wenn Sie alle Streichhölzer abknicken und wollen sie dann wieder in die Schachtel legen, werden sie feststellen, dass das nicht geht. Die Streichhölzer haben aufgrund ihrer abgewinkelten Form nun einen erhöhten Raumbedarf, sie sind auch nicht mehr so fest und können nicht mehr dicht gepackt werden, vergleichbar mit den vorherigen Streichhölzern. Das sind nun Ihre ungesättigten Fettsäuren. Diese haben aufgrund ihrer Struktur eine viel höhere Durchlässigkeit und Reaktionsfähigkeit und entsprechend andere Aufgaben im Stoffwechsel, als die gesättigten Fettsäuren. Wenn Sie nun einen abgeknickten Streichholz nehmen und in nochmal und nochmal knicken haben Sie eine mehrfach ungesättigte Fettsäure. Mit diesem Bild kann man sich leicht vorstellen, dass jede Art von Fettsäure, egal wie sie aufgebaut ist, eine, ihr entsprechende, Funktion bzw. Rolle im Stoffwechsel einnimmt. Und dass es zu Schwierigkeiten kommen muss, wenn bestimmte Fettsäuren andauernd über die Nahrung angeliefert werden und andere gar nicht mehr. Unser Fett, das wir auf den Hüften oder sonst wo mit uns rumschleppen ist, das wissen Sie ja nun, ein gesättigtes Fett, das allzu oft aus Zucker hergestellt wird. Unser Muskelsystem, inbegriffen unser Herzmuskel System, kann dieses gesättigte Fett im Übrigen hervorragend zur Energiegewinnung verbrauchen. Damit wir gesund und schlank bleiben, kommt es beim Fettverzehr also auf die Ausgewogenheit der unterschiedlichen Fette an. Zur momentanen Grillsaison, die vorrangig Schweinefleischprodukte und damit gesättigte Fette berücksichtigt, möchte ich anmerken, dass mit Bratwurst, Bauchfleisch und Kartoffelsalat diese Ausgewogenheit mit Füßen getreten wird und das Fett schneller in die Hüften schießt, als uns lieb ist. Unsere heutigen tierischen Lebensmittel enthalten leider zu viel an Gesättigten Fettsäuren, das liegt meines Erachtens in der Aufzucht der Tiere begründet. Obwohl wir sehr ländlich wohnen, sehen wir kaum Tiere auf der Weide. Wann haben Sie das letzte Mal Schweine gesehen, die sich im Dreck suhlen? Die Massentierhaltung, die vorsieht, die Tiere auf engstem Raum kurzfristig schlachtreif zu bekommen, fordert ihren Preis, den Preis der Gesundheit. Dies betrifft nicht nur die Gesundheit der Tiere, sondern logischerweise die Gesundheit der Menschen, die diese Tiere essen. Ich kann verstehen, dass jemand zum Vegetarier wird, nachdem er ein Blick in die moderne Massentierhaltung und die weitere industrielle Verarbeitung dieser Tiere geworfen hat. Das sogenannte Fettsäuremuster, d.h. der Anteil an gesättigten Fettsäuren zu ungesättigten Fettsäuren hat sich im Laufe der Jahre zu Lasten der ungesättigten Fettsäuren verschoben. Für uns Menschen bedeutet der Verzehr dieser Tiere ganz konkret den Anstieg von Herz-Kreislauf- und Krebserkrankungen, die auf Platz eins und zwei der häufigsten Todesursachen in Deutschland stehen. Natürlich können wir auch Tiere essen, die ein für uns günstigeres Fettsäuremuster enthalten. Zu nennen sind hier diejenigen Tiere, die artgerecht gehalten werden oder wild aufwachsen. Artgerechte Haltung hat ihren Preis, das ist klar. Klar ist aber auch, dass wir unsere Prioritäten verschieben müssen. Es kann nicht sein, dass wir mit unserem 50.000 Euro Wagen zum Discounter fahren, um dort das Stück Fleisch im Angebot für unter 3 Euro pro Kilo zu kaufen. Es darf nicht sein, dass wir im europäischen Vergleich die teuersten Küchen haben, in den aber die billigsten Lebensmittel gekocht werden. Dass eine solche Entwicklung ungesund ist, da stimmen Sie mir sicherlich zu. Ich möchte Sie bitten, nicht gedankenlos das billigste Stück Fleisch aus der Truhe in Ihren Einkaufswagen zu legen. Kaufen Sie Qualität, Ihrer Gesundheit zu Liebe und der

Gesundheit der Tiere zu Liebe. Kaufen Sie weniger Fleisch, kaufen Sie weniger Geflügel, aber kaufen Sie Qualität. Sprechen Sie mit den Menschen, informieren Sie sich darüber, wo die Lebensmittel herkommen, fragen Sie Ihren Metzger, fragen Sie im Supermarkt den Marktleiter, seien Sie kritisch, denn schließlich geht es um Ihre Gesundheit. Woher kommt das Lebensmittel ursprünglich, wo und wie wurde es aufgezogen, wo und wie verarbeitet? Je mehr und öfter Sie fragen, umso mehr Wissen häufen Sie an, mit dem Sie mehr Qualität und Gesundheit auf den Esstisch bringen. Bei uns auf dem Lande ist es zum Beispiel relativ einfach, einen Kontakt zu den Jägern herzustellen, die in diesem Jahr übrigens froh sind, wenn sie ihr Wild vermarkten können. Man kann im Augenblick Reh zum sagenhaften Kilopreis von ca. fünf bis sechs Euro beziehen. Wer glaubt, dass Wild nur klassisch mit Rotkohl und Knödeln im Winter zu essen ist, muss eines Besseren belehrt werden. In diesen Tagen des Sommers habe ich schon einige Male Steaks aus der Keule vom Reh geschnitten, diese in eine Kräuter – Knoblauch – Ölmarinade eingelegt und dann auf dem Holzkohlegrill zubereitet. Eine Qualität, die geschmacklich und hinsichtlich des Fettsäuremusters nicht zu toppen ist. Fragen Sie den Jäger, was denn ein Reh so isst und Sie werden feststellen: Mehr BIO geht nicht. Dass man auch Reh grillen kann, wussten Sie nicht? Ich, bis vor einigen Monaten auch nicht. Sie sehen, Wissen macht nicht nur schlank, sondern auch gesund.

Ich fasse noch einmal zusammen: Es gibt unterschiedliche Fettsäuren, also Fettbausteine, die den Fetten entstammen, die wir verzehren. Tierische Fette enthalten einen höheren Gehalt an gesättigten Fettsäuren, pflanzliche Fette enthalten einen höheren Anteil an ungesättigten Fettsäuren. Die Ausnahme bilden hier die Fette, die wir aus Fischen erhalten, insbesondere aus Kaltwasserfischen. Doch wie so oft im Leben entscheidet die Mischung, sprich die Verhältnismäßigkeit der Fettsäuren zu einander darüber, ob wir von den Fetten profitieren, oder ob diese uns schaden. Da wir uns aufgrund unserer jetzigen Lebensweise über die Aufnahme von gesättigten Fettsäuren keine Sorgen machen müssen, sollten wir unser Augenmerk auf die ungesättigten Fettsäuren, insbesondere auf die Omega 3 Fettsäuren lenken, die Ihnen sicherlich nicht unbekannt sind und auf die ich in einem weiteren Kapitel eingehen werde.

Beratungssituation:

Häufig möchten die Menschen, wenn sie erfahren, was ich beruflich mache, schnell ein paar Tipps für ihre Ernährung von mir. „Was kann ich machen, damit ich abnehme?“, ist so eine Standardfrage. „Wenn es mehr nicht ist, abnehmen ist das einfachste, weil es ganz viele Optionen gibt. Eine kann lauten: „Essen sie zum Beispiel jeden Tag ein halbes Kilo Quark, dann werden Sie abnehmen.“ Warum sie dann abnehmen, ist schnell erklärt: Wenn sie das halbe Kilo am Tag essen, verdrängen sie andere Lebensmittel, die weniger für die Abnahme geeignet sind, aus dem Verzehr und zwingen Ihren Körper durch die vermehrte Eiweißaufnahme zur Fettverbrennung. Zudem stimulieren sie durch die Aufnahme von Aminosäuren ihre Sättigungsregulation im Gehirn und ihre Muskeln profitieren von denselben in Form einer gesteigerter Proteinbiosynthese (Muskelaufbau). Alle Effekte wirken zusammen gewichtsreduzierend, bzw. fettabbauend.