

Vergessen Sie sämtliche Diäten. Es gibt einen einfachen Weg schlank zu werden ohne zu Hungern. Das Geheimnis liegt in der Sättigung. Wer satt ist, braucht nicht weiter zu essen.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Machen es uns die Tiere nicht vor? Sobald ein Tier seinen Eiweißbedarf gedeckt hat, hört es tendenziell auf zu essen, weil es satt ist. Ok, es gibt da Ausnahmen aus dem Tierreich, wie bestimmte Hunderassen, die „reinhauen“, was geht. Aber prinzipiell deckt das Tier seinen Kalorienbedarf aus Proteinen und hört zu fressen auf, wenn es davon genug bekommen hat. Bei Kohlenhydraten und Fetten tritt die Sättigung nicht so schnell ein. Enthält eine Mahlzeit eher viel davon, tritt die Sättigung später ein und es wird deshalb auch mehr gegessen.

PROTEINE MACHEN SCHNELLER SATT

Beim Menschen ist das, wie Versuche gezeigt haben, nicht anders. Es ist viel leichter, sich mit Kohlenhydraten und Fetten zu überessen als mit Proteinen. Dafür gibt es mehrere Gründe.

1. Hauptursache für die schnellere Sättigung durch Proteine ist wahrscheinlich deren Bedeutung als „Heizstoff“ und dass sie nicht gut speicherbar sind. Der Körper zieht sie bevorzugt für die Aufrechterhaltung seiner Körpertemperatur heran. Proteine erhöhen gleichzeitig auch noch den Grundumsatz und das macht schlank, weil die Kalorien dann schnell verbraucht werden.

2. Außerdem haben Proteine keinen so großen Einfluss auf den Blutzuckerspiegel. Sie haben einen niedrigen glykämischen Index. Dadurch steigt der Blutzucker nicht so schnell und so hoch wie nach Kohlenhydraten - und er sinkt danach auch nicht so stark ab. Man wird daher nicht so schnell wieder hungrig.

3. Proteine regen die Hormonproduktion an. Die Menge an sattmachendem Hormon Leptin nimmt zu und die Menge an hungererzeugendem Hormon Ghrelin nimmt ab.

4. Proteine verlassen den Magen später und man ist länger satt.

5. Proteine lassen unser Belohnungssystem im Gehirn nicht so stark reagieren. Die Lust, weiter zu essen, ist nicht so groß.

NICHT ZU VIELE TIERISCHE PROTEINE!

Das soll jetzt aber auf keinen Fall dazu motivieren, dass man hemmungslos Fleisch, Wurst, Milchprodukte und Eier isst oder Proteinshakes aus Molke oder Hühnereiweiß zu sich nimmt, die wieder aus anderen Gründen negative Auswirkungen haben können. Vor allem ist alles industriell Erzeugte, wie Wurst, die proportional zu viel Fett enthält, nicht so bekömmlich wie Naturbelassenes. Tierische Proteine sind in vielerlei Hinsicht auch deshalb ungünstig, weil sie die Magensäure erhöhen, übersäuern bzw. Mineralstoffverluste hervorrufen, beim Abbau die Nieren belasten, versteckte Unverträglichkeiten hervorrufen (vor allem Proteinshakes auf Milch- oder Hühnereiweißbasis), den Wachstumsfaktor stimulieren und Akne sowie Krebs begünstigen, bzw. Entzündungen und Herz-, Kreislaufkrankungen fördern.

SO GEHT ES:

SATT & SCHLANK MIT PROTEINEN UND BALLASTSTOFFEN



Schuld daran ist die Fütterung der Tiere mit Omega-6-Fettsäuren wie Mais oder Soja.

DIE BESTEN PROTEINQUELLEN

Besser als Sattmacher geeignet sind Speisen aus pflanzlichen Proteinquellen wie Speisepilzen, Quinoa, Amaranth, Buchweizen, Haferflocken oder Hülsenfrüchten – über Nacht einweichen! – wie Linsen, Bohnen, Kichererbsen und Erbsen, Erdnüsse und – mit Einschränkungen, da sehr östrogenreich – Sojaprodukte wie Tofu, auf jeden Fall aber proteinreiche Gemüse wie Spinat, Brokkoli, Spargel und Kohl, außerdem noch Nüsse, Samen, Kerne und Lupine (Kaffeersatz!). Auch Brot ist erlaubt, aber nicht das „normale“, auch nicht aus Vollkorn. Wir arbeiten gerade an einem unglaublich köstlichen Steinofen-Sauerteigbrot aus Quinoa, Amaranth und Buchweizen, glutenfrei, eiweiß-, ballaststoff- und mineralstoffreich, stoffwechselfördernd durch langen Fermentationsprozess und völlig ohne Chemie oder Backhilfsmittel. Im Geschmack wie bestes Bauernbrot. Man wird viel schneller satt, ist vollwertig versorgt und blockiert das Abnehmen nicht, im Gegenteil durch seinen Proteinreichtum wird das Abnehmen erleichtert! (Pacha Mama Brot, erhältlich ab August 2021)

DIE TRICKS DER FISCHINDUSTRIE

Ist Fisch empfehlenswert? Regional, im kleinen Stil: Ja. Massenprodukte, Fisch aus Aquafarmen oder überfischten, belasteten Gewässern: Nein. Aus vielerlei Gründen wie Umweltverschmutzung, Überfischung und Antibiotikafütterung sind Fische nur mehr selten so gesund wie früher. Außerdem „schwindeln“ die Hersteller und machen mit ihren Methoden aus an sich gesunden Lebensmitteln Minderwertige. Ein gutes Beispiel ist der Lachs. Zucht- und Wildlachs enthalten ungefähr die gleiche Menge Eiweiß. Zuchtlachs enthält jedoch 15mal mehr Fett und liefert damit im Verhältnis zu seinen Kalorien weniger Protein als Wildlachs. Der ist jedoch extrem gefährdet und das ökologische Gleichgewicht längst gekippt. Wir müssen also völlig neue Rezepte entwickeln, anders essen als noch die Generation vor uns, kreativ würzen und dürfen trotzdem Geschmack genießen. Die Jugend macht das derzeit vor. Es gibt viele köstliche vegetarische oder auch vegane Rezepte!



AMINOSÄUREN ZUM ABNEHMEN

Will man Sättigung und Abnehmen noch unterstützen, bieten sich die *Aminosäuremischung I und III* als bereits aufgeschlossene Proteinquellen an. Das bedeutet, dass alle Aminosäuren enthalten sind, die der Körper zur Gewichtsabnahme braucht. *Aminosäuren I* enthält alle essentiellen, also nicht speicherbaren, täglich benötigten Aminosäuren und *Aminosäuren III* weitere, die beim Abnehmen und für die Gefäße hilfreich sind. Aminosäuren sind als Befehlsgeber zu sehen und schon kleine Mengen sind wirksam. In der *kleinen Buntnessel-Kur* werden die *Aminosäuremischung I und III* mit der

Buntnessel kombiniert. Die *Buntnessel* erhöht den Grundumsatz und optimiert damit die Fettverbrennung, verringert den Aufbau von Fettdepots, erhöht die Freisetzung von Fettdepots und die Sensibilität der Rezeptoren für am Abnehmen beteiligte körpereigene Hormone. Das Körperfett verringert sich, die Muskelmasse hingegen bleibt bestehen. Das verbessert den Body Mass Index und baut gezielt hartnäckige Fettdepots an Taille und Bauch ab. Zusätzlich macht man sich am besten einen Ernährungs- und Speiseplan. Die Aminosäuren ersetzen schon einen Teil des Proteinbedarfs.

BALLASTSTOFFE MACHEN AUCH SATT

Pflanzen haben generell eine niedrigere Energiedichte als tierische Nahrungsmittel, sind aufgrund des Wassergehalts voluminöser im Verhältnis zu den Kalorien – und enthalten mehr Ballaststoffe, die ebenfalls Sattmacher sind. Besonders gesund ist milchsauer vergorenes Gemüse wie Sauerkraut und „eingelegte“ Gemüse. Wer regelmäßig probiotische Lebensmittel wie Sauerkraut, Kimchi und Kombucha zu sich nimmt, unterstützt das Gleichgewicht der Darmflora und beugt Entzündungen vor. An sich wären Joghurts aufgrund der Milchsäurebakterien ja auch gesund, aber Milchprodukte verschleimen und die industrielle Herstellung ist nicht mehr das, was früher der Bauer hergestellt hat. Von den Light-Produkten ganz zu schweigen, die kann man durch die Bank bei einer gesunden Ernährung vergessen.

Vor allem wasserlösliche Ballaststoffe, die etwa auch in der *Akazienfaser* und in *Baobab* enthalten sind, helfen beim Abnehmen durch mehr Sättigung, führen zu geringerer Insulinausschüttung durch langsameren Kohlenhydratabbau und weniger Fettaufnahme aus der Nahrung. Der tägliche Ballaststoffbedarf von 30 bis 40 g wird über die normale Ernährungsweise meist nur teilweise gedeckt. Wasserlösliche Ballaststoffe sind Nahrungsquelle für Darmbakterien, regen deren Vermehrung an, während Ballaststoff-Mangel Darmbakterien hungern lässt. Hungernde Darmbakterien greifen bei Ballaststoff-Mangel als Ersatz die schützende Schleimschicht des Darms an oder sterben überhaupt ab. Außerdem führt er zu Mangel an Butyraten, kurzkettigen Fettsäuren, die für die Dickdarmschleimhaut Energie liefern, sie stärken, regenerieren und heilen. Einmal täglich ein Smoothie mit *Akazienfaser* oder *Baobab* ersetzt eine Mahlzeit. Nicht jeder verträgt rohes

Obst. Ein köstlicher Sattmacher ist ungezuckertes Apfelmus. Drei Esslöffel Apfelmus mit einem Esslöffel *Baobab* und etwas Zimt kann etwa mit der *kleinen Buntnesselkur* kombiniert werden und das Frühstück ersetzen.

ÜBERESSEN DURCH ENTZÜNDUNG

Wer ständig Appetit, ja Hunger hat, bereits stark übergewichtig ist und nie genug bekommt, hat eventuell ein fehlendes Sättigungsgefühl aufgrund einer Störung des Energiegleichgewichts im Gehirn. Ein hoher zerebraler Energiegehalt löst Sättigungsgefühle aus, ein geringer erzeugt Hunger. Empfohlen wird Verhal-

tenstherapie zur besseren Wahrnehmung der Sättigung. Der Darm sollte ebenfalls saniert werden, da die Darmflora eine nicht unerhebliche Rolle spielen könnte. Auch Entzündungen im Fettgewebe und eventuell im Appetitzentrum des Gehirns werden vermutet. Hilfreich ist es, den Entzündungswert durch entzündungshemmende Ernährung zu senken. Dabei ist es ratsam, völlig auf Industrienahrung zu verzichten, Omega-6-Fettsäuren in der Ernährung drastisch zu reduzieren bzw. mehr Omega-

3-Fettsäuren zuzuführen, auch in Form von entzündungshemmendem *Krillöl* oder *Mikroalgenöl*, die den Entzündungswert deutlich senken können. Außerdem ist viel pflanzliche Nahrung günstig wie Gemüse, auch milchsauer Vergorenes, Hülsenfrüchte als Proteinquelle, Vollkorn, Früchte, Nüsse und Samen. Nicht zuletzt kommt man dadurch auch zu vielen Ballaststoffen, die die Darmflora genauso unterstützen wie das fermentierte Gemüse. Wer noch mehr Unterstützung für den Darm haben möchte, nimmt zusätzlich die *Akazienfaser* oder *Baobab* als ergiebige Ballaststoffquelle und die *Lactobac Darmbakterien*, die extrem widerstandsfähige Milchsäurebakterien liefern. ✎

ATEMLOS NACH CORONA

Ich hatte eine Covid-19-Infektion. Aber warum bin nach drei Monaten immer noch nicht ganz fit, vor allem noch immer atemlos?

FA Lassen sie ein Blutbild machen und die B-Vitamine sowie den Ferritinwert prüfen. Covid verursacht neurologische Beschwerden, die man bei einem Vitamin B-Mangel mit dem *Vitamin B-Komplex* aus Quinoa bessern kann. Häufig liegt auch ein Eisenmangel vor, denn Viren sind regelrechte „Eisenfresser“. Bei Eisenmangel leidet die Sauerstoffversorgung und der Körper übersäuert. Sehr gut und schnell wirken *Eisen-Chelat* oder *kolloidales Eisen*. Günstig zusätzlich: *Moringablatt*, das die Hämoglobinbildung anregt, den für die Sauerstoffbindung wichtigen Hauptbestandteil der roten Blutkörperchen. Ein weiterer Tipp ist der *Astragalus*, eine Wurzel, die die Blutbildung anregt und zu mehr Qi verhilft, vor allem auch zu mehr Lungen-Qi. Auch hier gilt: Die Einnahme nicht zu früh abbrechen, denn rote Blutkörperchen benötigen vier Monate Zeit, um sich richtig zu regenerieren. Ist die Lunge selbst geschwächt, hat auch schon der *Cordyceps Vitalpilz* als Aufbaumittel geholfen.

LUNGENFIBROSE

Meine Mutter hat eine Lungenfibrose. Kann dagegen etwas helfen?

FA Wir hatten kürzlich eine Frau, Anfang 40, mit einer Lungenfibrose. Sie probierte den *Reishi Vitalpilz* aus. Mit großem Erfolg! Sie hatte nach wenigen Tagen Einnahme von 4 Kapseln täglich keine Atemprobleme mehr, muss nicht mehr so oft Inhalieren und kann sogar

wieder einen Berg hochgehen.

KNOCHENDICHTE

Meine Knochendichte ist nach dem Wechsel deutlich schlechter geworden. Was raten Sie mir?

FA Einerseits sollten Sie den Artikel über *kolloidales Bor* in diesem Heft lesen. Außerdem hilft *Cissus*, ein Ayurveda-Kraut, die Knochendichte maßgeblich zu verbessern. *Cissus* gibt es auch kombiniert mit *Rotklee* und *Yams*, die den Hormonstatus über Pflanzenhormone verbessern. Eventuell liegt auch ein (recht häufiger) Lysin-Mangel vor. Diese Aminosäure kann man im Blut prüfen lassen, energetisches Austesten geht aber auch. Vitamin D ist für die Knochendichte natürlich elementar, immer in Kombination mit Vitamin K2, damit die vermehrte Kalziumaufnahme durch Vitamin D auch zum gewünschten Ziel führt und wirklich mehr Kalzium in den Knochen eingelagert wird. *Liposomales Vitamin D + Vitamin K2* ist etwa sehr gut aufnehmbar wie auch *Krillöl + Astaxanthin + Vitamin D + Vitamin K2*. Das hat noch den Zusatznutzen, dass die Omega-3-Fettsäuren des Krillöls ebenfalls die Knochendichte verbessern. Der *Maitake Vitalpilz* verbessert die Knochendichte über eine Vorstufe des Vitamin D. *Baobab* reguliert die Darmtätigkeit und spendet

viel gut aufnehmbares Kalzium.

Die *Shilajit Huminsäure* stärkt die Knochen durch Spuren von Strontium, das Kalzium in die Knochen zieht und so stabilisiert. Sie sehen – viele Wege führen nach Rom, darum ist energetisches Austesten so wichtig, um die individuell effektivsten Mittel herauszufiltern!

DARMPOLYPEN

Bei einer Coloskopie wurden bei mir Polypen festgestellt. Kann man etwas dagegen tun?

FA *Curcumin* (Curcugreen) reduziert Darmpolypen laut Studien um die Hälfte und lässt sie kleiner werden. Auch der *Chaga Vitalpilz* und der *Hericium Vitalpilz* haben regenerierende Wirkungen auf Magen und Darm und sind bei Polypen empfohlen. Sie sind jeder für sich allein oder auch kombiniert anwendbar.

SENKUNG

Meine Großmutter, meine Mutter und ich haben Bindegewebsschwäche. Ich hoffe, dass ich nicht später auch eine Blasen- oder Gebärmutter-senkung bekomme. Gibt es vorbeugend etwas für mich?

FA Die *Astragalus* Wurzel wird in der TCM dafür höchst erfolgreich eingesetzt. Achten Sie zusätzlich auf Ihre Milz. Keine Milchprodukte, kein Zucker, keine Rohkost. Mehr dazu lesen Sie im Infoblatt über *Astragalus* unter Natursubstanzen auf unserer Vereinswebsite. Wahrscheinlich tauchen dort noch mehr Symptome auf, die Sie aufgrund der Milz-Qi-Schwäche haben. Ihre Großmutter und Mutter können von dem Tipp auch profitieren!

FA
FRAGEN &
ANTWORTEN