

Sattessen und Abnehmen

Hauruck-Diäten machen keinen Sinn. Wenn Sie Hungerkuren machen, gewöhnen Sie Ihren Körper daran, alles anzusetzen statt in Energie umzuwandeln. Stellen Sie lieber auf eine schlankmachende und gut sättigende Ernährung um. Hierzu werde ich Ihnen das Wissen geben. Sie werden mit der richtigen Ernährung zwar nicht blitzartig abnehmen, aber langfristig bei Ihrem Idealgewicht bleiben können. Sporttreiben ist dazu nicht nötig, aber er lässt die Pfunde natürlich schneller purzeln.

1. **Essen Sie sich immer satt, und zwar vom richtigen. Sie dürfen nie hungern!**
2. Machen Sie sich eine **Einkaufsliste**, damit Sie nicht nach Gluscht kaufen.
3. Gehen Sie **niemals mit Hunger Einkauf**. Wenn es sich nicht anders einrichten lässt, kaufen Sie zuerst nur ein Dinkelbrötchen oder Dinkel-Crackers und essen Sie diese, bevor Sie wieder für den weiteren Einkauf in den Laden zurückgehen.
4. Immer gesunde **Knabbersachen** in Griffweite haben.
5. Stellen Sie sich schon einmal mit ihrer Normalfigur und flachem Bauch vor. Sie brauchen Ihren Speck nicht.

Der Grösste Feind ist nicht das Fett, sondern der Zucker.

Essen wir Zucker, wird Insulin ausgeschüttet. Das Insulin macht aus dem Zucker Fett für den Speicher. Und das Insulin ist auch der Grund, warum wir nach dem Konsum von Zucker und Gebäck in eine Unterzuckerung geraten (Hungerrast). Und dann greifen wir automatisch zu Kohlenhydratreichen Speisen. Im Hungerrast wirft man alle guten Vorsätze über Bord. So kommen Sie nicht aus der Hungerspirale. Wie Sie da rauskommen will ich ihnen gern erklären.

Gute und schlechte Kohlenhydrate.

Alle Kohlenhydrate, die das Insulin beanspruchen, füllen unsere Fettpolster. Wie viel Insulin eine Speise braucht, wird in einer Zahl zwischen 0 und 100 festgehalten. Man nennt diesen Wert den Glykämischen Index (GI). Suchen Sie sich im Internet eine GI-Tabelle. Von Speisen mit einem GI von 0-40 nehmen sie ab. Von den Speisen mit einem GI-Wert von 50-60 halten Sie problemlos Ihr Gewicht, schliesslich verbrauchen Sie ja täglich Energie, selbst wenn sie nur sitzen und denken. Speisen mit einem GI über 60 sorgt für den Winterspeck. Wenn Sie die Liste durchsehen werden sie vielleicht staunen, Öl hat einen GI von 0!!!

Diese GI Liste ist ihr wichtigstes Werkzeug. Dann gibt es aber noch -je nach Stoffwechsellyp- weitere Speisen, die auf der GI Liste zwar gut abschneiden, aber für Ihren Typ nicht passend sind und deshalb zu streichen sind. Aber keine Sorge, es gibt noch so viel Leckeres zu entdecken, dass sie Ihre Nullachtfünfzehn Ernährung nicht vermissen werden. Dazu meine Persönlichen Tipps. Beginnen wir mit dem, wovon wir doch sehr viel Essen:

Unser tägliches Brot.

Weizenbrot macht Sie dick, egal wie viel Vollkornanteil es enthält. Weizen ist überzüchtet und enthält zu viel leere Kohlenhydrate (= Zucker).

Dinkelbrot ist vom GI neutral, davon können Sie sich so richtig sattessen. Heute findet man Dinkelbrote bereits in vielen Verkaufsstellen.

Tipp:

Damit nicht immer dasselbe Dinkelbrot auf ihren Tisch kommt, halten Sie sich am besten einen Vorrat aus verschiedenen Geschäften im Gefriere. Migros hat zwei verschiedene Dinkelbrote und sogar ein Dinkelbrötchen im Sortiment. Spar hat ein ganz körniges und sehr knuspriges dasselbe wie in Coop-Tankstellenshops. Lidl hat ein glattes günstiges Dinkelbrot, das länger frisch bleibt. Das vom Aldi hat zu viel Butter drin, kommt also nur in Frage, wenn Sie der entsprechende Typ sind. Schauen sie auch in den Bäckereien nach Dinkelbrot. Manchmal findet sich Dinkel auch unter dem Namen Rotkorn. Aber achtung, nicht alles was mit Dinkelbrot angeschrieben ist, ist nur aus Dinkel.

Ein reines Roggenbrot eignet sich genauso wie ein reines Emmer-Brot. Und natürlich alle glutenfreie Brote für Allergiker, ausser dem Maisbrot. Manche Bäckereien haben auch Dinkelgipfeli. Z.B. der Beck am Obertor. Zu besonderen Anlässen.

Brot auftauen im Backofen:

halten Sie das gefrorene Brot kurz unter den Wasserhahn, abschütteln. Legen Sie es in den Backofen, anstellen, nach 10 Minuten den Ofen ausstellen *ohne* ihn zu öffnen. Mit dieser Wärme ist das Brot nach ca. 50-60 Minuten aufgetaut und sehr knusprig. Im Kühlschrank lässt sich Brot bis zu 5 Tagen im Plastikbeutel aufbewahren. Vor dem Verzehr die Rinde mit nassen Händen anfeuchten und einige Minuten im Backofen aufbacken.

Für kleine Haushalte: Brot in Scheiben schneiden, im Plastikbeutel in das Gefrierfach. Scheibenweise toasten.

Roggenbrot gehört auch auf Ihrem Teller. Reines Roggenknäcke ist ein guter Vorrat.

Tipp für Unterwegs:

Haben Sie in ihrer Handtasche oder im Auto immer ein Päckchen Dinkel-Kräckers auf Vorrat. Dinkel-Darvida vom Coop sind teurer, dafür aber für Milch-Allergiker geeignet. Von den Dinkel-Blevita beim Migros gibt es inzwischen eine grosse Auswahl. Auch von der Firma Roland gibt es feine Dinkel-Orvitas im Sechserpack. Nüsse und Dörrobst eignen sich auch für die Handtasche. Lieber den kleinen Hunger sofort stillen, als mit Hungerrast in den nächsten Fastfood-Shop rennen.

Tipps für Zuhause:

Füllen Sie Körbchen auf der Anrichte oder eine spezielle Schublade mit geeigneten Knabbersachen. Kaufen Sie erst gar nicht das, was sie nicht essen sollten. Wenn stattdessen schlankmachende Knabbereien griffbereit sind, werden sie das andere nicht vermissen. Bis zuletzt werden sie wissen, womit Sie Ihren Knabberkorb füllen können.

Teigwaren: Es gibt gute Dinkelteigwaren, allerdings im Handel etwas teuer. Ausser man kauft Sie im grossen Kanton nebenan. Teigwaren aus Hartweizengriess müssen Sie zum Abnehmen nicht ganz streichen, allerdings müssen sie gut al dente sein. Je weicher sie sind, umso höher steigt der GL Wert.

Kohlenhydrate zum Schlankwerden oder Schlankbleiben:

Solange Sie ihr Gewicht reduzieren wollen, gehören Kartoffeln bestenfalls als **Gschwelti** (Festkochende, in der Schale gekocht) auf den Tisch. Mit der richtigen Mayonnaise oder Essigölmariade kommt auch ein Kartoffelsalat aus Gschwelti in Frage, wenn es nur noch darum geht, das Gewicht zu halten. Je mehr gekochte Kartoffeln gebraten und gebacken oder frittiert werden, umso höher steigt der GL, B also zum Abnehmen nicht geeignet.

Wenn Sie ihr Gewicht nur noch halten wollen, dürfen Sie Kartoffelspeisen gerne geniessen.

Probieren Sie mal **Süsskartoffeln**, die machen gut satt und helfen beim Abnehmen. Süsskartoffeln schälen, längs vierteln oder in Scheiben schneiden, 5-7 Minuten in Öl und 2 Esslöffel Wasser in beschichteter Pfanne dämpfen, Salz und Zimt, und je nach Typ noch etwas Butter darüber. Dazu passen Salate.

Vollkorn-Reisgerichte lassen die Pfunde purzeln. Kochen Sie pro Person eine Espressotasse Vollkornreis mit 1 Espressotasse Wasser 15 Minuten im Dampfdrucktopf. Danach mit etwas Öl, Bouillon, Gewürzen und Gemüse in einer beschichteten Pfanne nochmals unter rühren dämpfen.

Probieren Sie es auch mal mit Steinpilzen, die sie vorher bereits eingeweicht und mit Zwiebeln angebraten haben.

Wenn Sie **weissen Reis** wollen, dann nehmen sie Basmati-Reis. Der hat den tiefsten GL von den geschälten Reissorten. In Discounter findet man ihn günstig.

Eine weniger bekanntere aber sehr feine Beilage ist **Quinoa**. 1 Tasse hellen Quinoa (z.B. Migros) mit 1 Tasse Wasser 10 Minuten kochen, anschliessend bei geschlossenem Deckel noch 5-10 Minuten quellen lassen. Nachträglich Salzen oder würzen. Schmeckt mild- süsslich und eignet sich sowohl als Beilage wie auch für Eintopfgerichte mit Gemüse und Fleisch. Am Vortag gekochtes Quinoa lässt sich mit etwas Zitrone oder Essig, rohem Gemüse im Sommer und gekochtem Gemüse im Winter herrlich zu einem Salat verwandeln. Ideal zum mitnehmen.



Auswärts essen.

Wenn Sie täglich auswärts Essen müssen, dann essen sie bereits um 11.00 einen kleinen Bissen (ein paar Nüsse, Dinkelkräckers, eine Frucht, damit nicht ihr Magen sondern der Kopf die Auswahl für das Mittagessen trifft. Nehmen Sie sich schon vorher vor, was sie in etwa bestellen wollen. In Restaurants kann man sich auch von den verschiedenen Menüs die geeigneten Zutaten zusammensuchen. Geeignet sind Reiseintöpfe, aber auch Salzkartoffeln und natürlich vom Gemüse und Salat-Buffer können Sie zugreifen. Aber vermeiden Sie Sossengerichte. Die üblichen Sossen-Verdickungsmittel sind eben auch Verdickungsmittel für ihren Bauch. Wenn Sie in der Kantine essen, dann können Sie sich auch ihre zwei oder drei (☺)Dinkelbrötchen mitbringen und dazu im Winter eine Suppe und im Sommer einen Salat nehmen. Oder machen Sie sich feine Dinkel-Sandwichs. Tipps für Brot-Beläge später. Wenn Sie an ihrem Mittagessplatz nicht konsumieren müssen, dann können Sie sich auch von zu Hause Ihr Essen mitnehmen. Also immer doppelte Menge kochen. Das tut auch dem Portemonnaie gut.

Tipps beim Kochen

Um dem häufigen Gluscht auf Dessert nach dem Essen entgegenzuwirken, geben Sie der pikanten Speise immer etwas Süßes bei. Das befriedigt bereits beim Hauptgang das Bedürfnis nach Süß und das Dessert geht vergessen. Birnendicksaft (Migros z.B.) passt in jedes Gericht, sei es eine Reispfanne, Fleischsauce, Suppen... Das Birnell sollte seinen Ehrenplatz gleich neben dem Salz oder den Gewürzen haben. Am besten das Glas offen mit einem Löffel drin stehen lassen. Damit ihr Schrank nicht klebrig wird, das Glas auf einen grösseren Deckel stellen.) Zum lieblich süßsen der pikanten Speisen eignen sich auch manche Früchte. Haben Sie schon mal geriebenen Apfel oder Banane in der Curry-Sauce probiert, damit können Sie die Sosse auch gleich ein wenig andicken. Oder Pfirsichstücke im Eisbergsalat, Maulbeeren im Reiseintopf... Warum sonst lieben wir "Hörnli, Ghackets mit Öpfelmues" oder "Riis Casimir", "Sweat and sour" oder das schwedische Gericht mit Hackfleischbällchen und Preiselbeerkonfi. Danach geht die Cremeschnitte vergessen.

Apropos Würzen:

Unsere Zunge kennt 5 Geschmacksrichtungen. Wenn wir beim Würzen alle 5 Geschmäcker beigegeben, dann ist die Speise eine runde Sache. Machen Sie es wie die Asiaten: (5 Elemente- Ernährungslehre):

Geben Sie beim Würzen ihrer Speisen der Reihe nach von jeder Geschmacksrichtung etwas bei:

1. Sauer: Zitronensaft, Sumach, Essig bei Linsengerichten.
2. Bitter: Boxhornkleesamenpulver (nur ganz wenig, wirkt wie eine Geschmacksverstärker) Muskatnuss, Macis, Curry, Curkuma (Fleisch) Rosenpaprika
3. Süß: Birnell, Früchte, Kokosmilch,
4. Scharf: Pfeffer, Curry, Chili (auch an Süßspeisen), Zimt,
5. Salzig-muffig: Salz, Boullion, Nelken, Kümmel, Kumin, Sesam(mus),Koriandersamenpulver

Wenn Sie ihre Speisen so würzen, werden Sie viele Komplimente erhalten.

Sossen binden.

Nehmen Sie ja nicht Maizena, es hat einen GL von 100! Nehmen Sie wenn schon helles Dinkelmehl, das lässt sich gleich behandeln wie Weissmehl. Oder in der Drogerie Hafermehl für Säuglingsbrei. (Tipp für Grenzgänger: EDEKA Kölln-Schmelzflocken). Dunkle Suppen oder Saucen lassen sich auch mit etwas Tomatenpüree aus der Tube binden, ist nicht nur lecker sondern auch noch sehr gesund. Auch ein Ei ist eine schlanke Bindevariante. Ei mit kalter oder lauer Flüssigkeit verquirlen, in den Kochtopf geben und unter rühren erhitzen bis es stockt, aber nicht koche. Auch Käse ist zum binden ist vom GL besser als Maizena, aber nicht für alle Typen zum Abnehmen geeignet (siehe Stoffwechselltypen).

Kokosmilch eignet sich nicht nur für asiatische Saucen sonder auch für ganz gewöhnliche (für Fleisch, Gemüse, Suppen) und ist ein guter Ersatz für eine Ernährung ohne Milchprodukte.

Saucen kann man natürlich auch auf Basis von Gemüse herstellen, z.B. Zucchini püriert oder natürlich die beliebte Tomatensauce. Viele Speisen lassen sich gut auch ohne Sauce essen. Gewürzter Basmati-Reis oder Teigwaren-Eintöpfe lassen die Fertigsaucen vergessen. Brauchen Sie eine Bratensauce, dann geben Sie viel Rosenpaprika am Ende des Fleischbratens bei. Es gibt die schöne braune Farbe.

Eiweiss-Spender

Grundsätzlich gehören Eiweisshaltige Speisen auf Ihren Teller. Doch im Detail gibt es je nach Stoffwechsellyp und Blutgruppe einige Unterschiede in der Auswahl. Fangen wir mit der Blutgruppe und den grundsätzlichen Dingen zu Fleisch und Eiweisslieferanten an.

Fleisch

Wenn Sie **Blutgruppe A** haben, dann könnten Sie gut Vegetarisch leben. Wenn Fleisch, dann weisses, also Hühner-, Truten- oder Straussenfleisch und Fisch.

Mit Blutgruppe 0 gehören sie der Familie der Fleisch-Tiger an und dürfen zu Rindfleisch, Lamm und Wild greifen. Blutgruppe 0 produziert mehr Magensäure als die anderen Blutgruppen. Und diese Magensäure braucht was zu tun. Für die Blutgruppe 0 ist deshalb Kaffee tabu, es fördert die Übersäuerung und hinterlässt für das Gegenüber einen unangenehmen Mundgeruch.

Mit Blutgruppe B ist Hühnerfleisch nichts für Sie, Truten oder rotes Fleisch schon.

Schweinefleisch ist für niemanden gut, weil es uns genetisch zu ähnlich ist. (Deshalb können wir Schweine-Herzklappen und Schweineinsulin verwenden.) Es scheint, als setzen wir das Schweinefett genau dort an, wo es beim Schwein abgeschnitten wird. In Bayern und Franken, die sich selber als Fleischfresser bezeichnen, sieht man auffällig viel Menschen, die eine Figur von gut gemästeten Schweinen haben. Bei den Moslems, die kein Schweinefleisch essen, kennt man dagegen den typisch Schwabbelhals nicht. Wenn Sie Schwein komplett aus ihrem Speiseplan streichen, wird sich das Hals- und Nackenfett mit den Jahren wieder ein wenig zurückbilden.



Wurst und Geräuchertes sollten als Leckereien nur für besondere Anlässe vorbehalten bleiben, denn Sie enthalten krebsförderndes Nitritpökelsalz.

Vergessen Sie nicht die anderen Eiweiss-Lieferanten. Sie machen gut satt und halten schlank:

- Eier (das mit dem Cholesterin wurde widerlegt)
- Pilze, Bohnengemüse, Erbsen,
- Linsensuppe (erst Salzen, wenn gar und immer mit etwas gutem Essig abschmecken)
- Kichererbsen gut gewürzt als Beilage oder Salat oder zu Mus verarbeitet (Griechisches Humos).
- Kennen Sie schon die kleinen Roten Linsen. Sind in 5 Minuten gar, als Deko auf Salat, oder in einer beschichteten Pfanne ca. 15 Minuten kochen (immer wieder Wasser nachgiessen, zuletzt mit Olivenöl dämpfen und gut gewürzt mit Knoblauch als Linsenmus zu Kartoffeln, Reis oder Gemüse servieren).

Achtung: Wenn Sie **chronische Gelenkschmerzen** haben (gichtartig, mit Anlaufschmerz) müssen Sie allerdings auf diese stark eiweisshaltigen Speisen verzichten, sie enthalten **Purine**, von denen bei der Verdauung Harnsäure abfällt. Wenn Ihr Stoffwechsel diese Harnsäure nicht genug ausscheiden kann, dann lagern Sie sich als Kristalle in den Gelenken ab. (Siehe Homepage unter Gelenkschmerzen)

Nüsse und Samen

Als Eiweiss-Lieferanten nicht vergessen!

Nüsse sind sehr gesund und machen im Gegensatz zu landläufigen Meinung nicht dick! Dafür aber zufrieden. Sie sind also ein guter Ersatz für Süßigkeiten. Statt nur Schoggi zu essen, nehmen Sie eine Handvoll Nüsse dazu.

Nüsse sind *die* Eiweiss-Lieferanten für Menschen mit Gelenkschmerzen durch Gicht-Tendenz. Gesalzen-geröstete Cashewkerne zu Reisgerichten lässt das Fleisch vergessen. Baumnüsse geröstet, ohne Öl, mit Vollrohrzucker, Chilipulver und einer Prise Salz passen herrlich zu Gourmet-Salaten und Reisgerichten. Manche Baumnüsse hinterlassen ein Brennen im Mund. Mit denen vom Denner

(chilenische) geht mir das nicht so. Ob das an der Sorte oder Behandlung liegt, kann ich nicht sagen.

Selber Backen

Wenn Sie **Pizza** oder **Zopf** backen, nehmen Sie Dinkel- statt Weizenmehl. Dinkelmehl ist etwas feuchter, braucht also eine Spur weniger Flüssigkeit. Aber sonst ist das Backverhalten gleich wie beim Weizenmehl. Olivenöl für den Pizzateig.

Für eine selbstgemachte **Wähe** finden Sie bei Coop einen fertig ausgewallten Dinkel-Teig. Streuen Sie unter die Fruchtwähen gemahlene Nüsse und in den Guss lieber mehr Eier, dann können Sie sich die Verdickungsmittel sparen und es macht länger satt.

Im Reformhaus finden Sie sogar Dinkelblätterteig. Aber Achtung Butter, Sie gehört nicht bei jedem in den Schlankheitsplan. (Siehe Stoffwechsellyp unten)

Sind Sie zum Kuchen eingeladen, dann können Sie anbieten, selber Gebäck mitzubringen, das Sie nach ihrem Schlankheitsrezept backen. Mit Dinkelmehl, Nüssen Kakao, Zimt, Schwarze Schoggestückchen oder Früchte und Birnendicksaft zum süssen. Oder mit **Stevia**-Pulver/Tröpfchen süssen, ganz Kalorienfrei. Im Internet finden Sie unter „Stevia Rezepte“ viele Vorschläge und Bestelladressen. Später, wenn Sie Ihr Idealgewicht erreicht haben, empfiehlt sich auch **Vollrohrzucker**. (Vollrohrzucker: Mascobado von Claro, Weltladen oder Reformhaus, nur dieser schmeckt lecker). Zucker ist nur süss, Vollrohrzucker hat ein vielfältiges Aroma, das jedes Gebäck bereichert. Wegen der vielen Geschmacksnuancen brauchen Sie vom Vollrohrzucker weniger als die im Rezept angegebene Zuckermenge.



Tipps für Süssschnäbel.

Zucker ist in sehr vielen Fertigprodukten. Ketchup ist süsser als ein süsses Joghurt! Ein Glass Cola enthält sogar 12 Zuckerwürfel. Künstliche Süsstoffe sind keine Lösung, sie machen dick! Das zeigten Versuche mit Ratten. Und die US-Bürger sind seit der Einführung dieser Süsstoffe noch um einige Kilo im Schnitt schwerer geworden. Genauso wie künstlichen Süsstoff im Spender für Kaffee gibt es auch Stevia. <http://www.steviakaufen.com/>

Getränke:

Wenn Sie nichts anderes tun würden, als Ihre üblichen Süssgetränke und Eistees wegzulassen, Sie würden bereits Gewicht verlieren. Wenn Sie sich das süsse Trinken gewohnt sind, können Sie vorübergehend auch auf Sirup mit Fruchtzucker umstellen. Fruchtzucker macht nicht dick. (Fruchtzuckersirup z.B. von der Firma Morga, Reformhaus. Der Mehrpreis lohnt sich.)

Ein **Bier** ersetzt eine ganze Mahlzeit.

Wein eignet sich auch nicht zum abnehmen. **Orangensaft, Traubensaft...**auch nicht. Wenn Saft, dann wählen sie Grapefruitsaft oder mal eine Apfelschorle.

Kohlesäurehaltige Getränke trinken sich gut. Doch wenn Sie Kalte Füsse/Knie haben, Sie bei Harndrang aufs WC rennen müssen, wenn der Urin ohne Druck ausfliesst, nachtröpfelt, oder sie Nachts aufs WC müssen, dann sollten Sie auf keinen Fall Blöterli trinken. Was Sie bei diesen Problemen tun können, lesen Sie auf meiner Homepage unter Infos - Blasenschwäche.

Machen Sie sich ihren ICE-Tee selber. Mischen Sie sich ihre Lieblingsteekräuter aus der Drogerie oder Apotheke. Riechen Sie daran, ihre Nase zeigt ihnen, welche Teekräuter Ihnen gut tun.) Probieren Sie eine Mischung aus Hagebutte (mit Kerne), Kardeblüten (beides Säuerlich) viel Vereine (=Wohlriechendes Eisenkraut) einer Minze-Sorte wie Krausminze (Apfel- und Orangen-Minze ist ohne Menthol), nach Belieben auch Grüntee (ausser bei Eisenmangel), Lindenblüte, Malvenblüten, Melisse.... Zum Süssen der Mischung geben Sie **1/10** der Menge **Steviakraut** hinzu.

Bei Beuteltees brauchen Sie pro grosse Tasse eine Linsengosse Menge Steviakraut. Einfach in einem Teesieb/Tee-Ei neben dem Teebeutel mitziehen lassen. Oder im Krug und anschliessend durch ein Sieb abseihen. In der Drogerie gibt es auch Stevia-Tröpfchen auf Alkoholbasis. Ein Tropfen reicht für gut einen halben Liter. Je länger Stevia zieht, umso süsser wird's. Stevie scheint als Nebeneffekt einen zu hohen Blutdruck zu senken.

Süsse Kleinigkeiten

Probieren Sie mal eine Johannisbrotbaum-Schote (**Karob**) zu knabbern, das liegt geschmacklich zwischen Schokolade und gedörrten Feigen und ist so süß, dass Zucker dagegen verblasst. Sie lassen sich prima mitnehmen. Aus ihnen wird Karob hergestellt, das als Schoggi-Ersatz und Bindemittel Verwendung findet (Reformhaus). Karobschoten erhältlich in türkischen/ kurdischen... Läden.



Süssholzstängel kennt man, vergisst sie aber immer wieder. Zum süßgele oder für Tee ist er nicht nur sehr süß, er hilft auch bei Halsweh, in dem er wie einen Schutzfilm über die Wunden Schleimhäute zieht.



Getrocknete **Maulbeeren** lieben schon kleine Kinder und schmecken noch besser als Weinbeeren, sind knusprig und ihr GL ist günstig. Im Türkenladen und Reformhäuser, Weihnachtsmarkt, *dm* (BRD) zu finden. Ideal zum mitnehmen und als Ersatz für Weinbeeren, deren GL zu hoch ist. Eignen sich auch für die Nussmischung.

Wenn **Schokolade**, dann Schwarze, da ist der GI- Wert neutral. Suchen sie solche mit hohem Fettgehalt, es ist Kakaobutter, als pflanzliches Fett nicht dickmachend. Probieren Sie mal von der Migros Supreme mit Vanillegeschmack oder Authentik. Oder von Linth die ganz dunkle (75% bis 90%,) mit dem Untertitel „mild“. Eine richtige Kakaocreme. Diese habe ich bisher leider nur in BRD gefunden. Die hiesigen hochprozentigen Linth-Schokoladen enthalten zu viel Säure.

Fürs Backen schwarze Kochschokolade nehmen mit möglichst tiefem Zuckergehalt.

Im Winter ein **heisse Schokolade** einfach selber machen: Auf eine grosse Tasse 1 knappen Teelöffel puren Kakao (z.B. Migros) und 1 gehäuften Teelöffel Fruchtzucker geben, mit heissem Wasser und Rahm oder heisser Milch aufgiessen.

Schlanke Dessert und Schlemmereien

Subito-Glace: Ganz einfach und schneller gemacht als gekauft. Geben Sie gefrorene Beeren in den Mixbecker, dann bis knapp unter die Oberfläche der gefrorenen Beeren mit Kokosmilch, Hafermilch, Milch oder Joghurt-Milch-Gemisch auffüllen und vermischen. Gegebenenfalls nochmals in den Gefrierer stellen.

Einen **Eis-Drink** erhalten Sie, wenn Sie mehr Flüssiges als Beeren/Früchte hinzugeben. Sämig machen mit Mandelmus oder auch Sesammus, Süssen mit Birnell und kühlen mit ein paar Eiswürfeln, die Sie gleich mit mixen. Mit dem Röhrchen geniessen.

Müesli

Suchen Sie eines ohne Zucker und ohne Weizenflocken. Migros z.B. hat das Kernen-Müesli. Haferflocken von Köln, die feinen (Edeka Deutschland) sind unschlagbar die zartesten. Im Joghurt mit Früchten, Dörrfrüchten und Nüssen ein leckeres Birchermüesli.

Joghurt: Kaufen Sie nur reines Joghurt ohne Zucker und ohne Wachsmaisstärke! (Maizena). Sehr gut ist das Naturjoghurt „Classic Stichfest“ von Migros. Geben Sie 6 Himbeeren (gefroren) und zwei Teelöffel Fruchtzucker hinein und schon haben Sie Ihr schlankhaltendes Fruchtjoghurt.

Wer auf Joghurt verzichten muss, kann auf Kokosmilch (sehr fein und günstig vom Denner im Tetra-brik), Hafermilch (von Kölln, EDEKA) oder Reismilch (Migros) zurückgreifen.

Und nicht vergessen:

Viele Früchte essen.

Nur gut reife Bananen und Weintrauben haben einen zu hohen GL und helfen nicht beim Abnehmen. Früchte nicht gleichzeitig mit Brot/Gebäck essen, macht mitunter Blähungen. Vor allem Apfel. Im Winter auf Dörrfrüchte zurückgreifen (Z.B. sehr feine Dörr-Zwetschgen und Soft-Aprikosen bei Denner.) Manche reagieren auf geschwefelte Dörrfrüchte mit Hautjucken oder Kopfweh. Im Bioladen gibt es ungeschwefelte.

Brotaufstrich mal anders

Statt der üblichen Wurst Käse: Weiche **Avocado** aufs Brot streichen, mit Salz und Kräutern (Dill) bestreuen. Avocado enthält viele Vitamine (B,C,E,D,K) und Mineralstoffe, Ca, Mg, Eisen, ‚Kalium..).

Sesammus (Tahin, „türkenladen“ Merdan oder Piran-Markt). Sesammus ist das Lebensmittel mit dem höchsten Kalziumgehalt. Sesammus aufs getostete Dinkelbrot streichen und leicht salzen. Mit Butter ist es weniger klebrig.

Im Reformhaus, oder günstiger beim *dm* (BRD) gibt es pikante **pflanzliche Aufstriche** auf Basis von Sonnenblumenkernen. Echt empfehlenswert. Aber wählen Sie keine Aufstriche mit Kartoffel oder Maisstärke. Sonnenblumenkern-Mus hat zwar mehr Fett, aber von diesem nimmt man nicht zu. Andere Brotaufstriche sind aus **Baumnussmus** hergestellt. Es gibt auch *pikante* Maroni-Streichcremen. Die Süßen Maroniaufstriche enthalten definitiv zu viel Zucker.

Oder ganz einfach **Öl-Brötchen**. Toasten Sie ein leichtes Dinkelbrot und dippen es in leicht gesalzenes, zartes Olivenöl. Nehmen Sie aber Himalaya Salz oder Salinensalz. Mit seinen vielen Spurenelementen ist das Salz aus dem Berg sogar gesund, im Gegensatz zu dem ausgewaschenen Kochsalz das nur Natrium-Chlorid enthält und dem synthetisches Fluor oder Jod beigemischt wurde.

Auch ein Rest **Gemüsesauce** ist ein guter Brotbelag. Oder auch **Pesto**. Oder **Tomatenpüree** mit **Italienischen Kräutern**, im Ofen knusprig gebacken.

Rettichscheiben, **Sprossen mit Dippsoße** oder **Senf mit Spiegelei** passen auch aufs Brot genauso wie **Selleriesalat** (Der vom Coop in runder Dose ist ohne Verdickungsmittel). Oder selber machen: ein Pack geraspelte Sellerie kaufen (Migros) mit viel Mayo (!! s.u.) oder halb-halb mit Naturjoghurt, Zitrone, Birnell, Pfeffer, Salz und Ananas (Migros hat ungezuckerte Dosen-Ananas).

Oder ein Stück frisch geriebene Sellerie in gewürzter Mayo aufs Brot.

Statt Konfi und Nutella:

Birrendicksaft (Birnell) auf Dinkelbrot. Ist lecker und macht nicht dick. In der Tube vom Coop, Im Glas 400g vom Migro, Landi hat grosse Gläser.

Wer auf **Konfi** nicht verzichten will, der soll solche mit Fruchtzucker wählen oder sich mit Stevia frisch kochen, aber niemals mit künstlichem Süsstoff. (Firma Simmler in Lauchringen BRD, produziert 4 Sorten Marmelade ausschliesslich mit Fruchtzucker, Erhältlich bei EDEKA in der Region) Eine Fruchtzucker-Konfi von Morga, Ebnat-Kappel erhältlich in Reformhäusern).



Honig hat zwar einen höheren GL –Wert, sollte aber trotzdem wegen ihrer gesunden Wirkstoffe in kleinen Mengen genossen werden. Heuschnupfen-Allergiker sollten unbedingt echten Imkerhonig aus der Heimat brauchen.

Sesammus mit Honig mischen. Auf einem getoasteten Dinkelbrot schmeckt das wie Sesamstängel und klebt weniger im Mund als Sesammus pur.

Öl und pflanzliche Fette macht nicht Fett

Aber **Light- Produkte machen fett**. Wie Paradox! Bei „light **Mayonnaise**“ wird ein Teil des Öls durch Verdickungsmittel, meistens „modifizierte Wachsmaisstärke“ (=Maizena) ersetzt. Und Maizena hat einen GL von 100!! **Öl dagegen hat einen GL von 0!** Deshalb ist normale Mayonnaise ohne Verdickungsmittel besser als das Light-Produkt. Der relativ hohe GL Wert von Mayo aus der GL-Tabellen beziehen sich auf deutsche Produkte, die viel Zucker enthalten. Nehmen Sie z.B. vom Migros die „Classic“, die enthält weder Zucker noch Verdickungsmittel. Wenn Sie Dippsoßen damit machen geben sie noch einen Klecks Birnell dazu.

Beim **Öl** sollten Sie nicht sparen, weder in der Menge, noch im Preis. Kaufen Sie nur natives (kaltgepresstes) Öl.

Olivenöl hat den richtigen chemischen Aufbau für unsere Zellwände, ist also gut für Haut, Gefässe und Organe.

Leinöl enthält wichtige Fettsäuren, von denen wir in der Regel zu wenig bekommen und die das Krebsrisiko vorbeugen. Also immer etwas Leinöl in die Salat-oder Dipp-Sauce. Leinöl im Kühlschrank aufbewahren.

Zum Braten genügt ein kostengünstiges Olivenöl.

Für den Salat oder über die Teigwaren verwendet man besser ein geschmacklich zartes Olivenöl. Z.B. im Denner „IL GREZZO“ 7.-/L in einer viereckige Glasflasche mit Bügelverschluss. Die gibt es von Zeit zu Zeit in Aktion.

Zwiebeln in Rapsöl abgedämpft verleiht den Zwiebeln ein würziges Aroma wie von Speck. Natives, also kaltgepresstes **Kokosfett** hilft sogar beim Abnehmen und beugt anscheinend Arterienverkalkung vor. Aber auf Bioqualität achten, da es sonst zu viel Schadstoffe enthält. Eignet sich auch aufs Brot, statt Butter. Das vom Migros ist besser als vom Coop, welches gehärtetes Fett enthält.

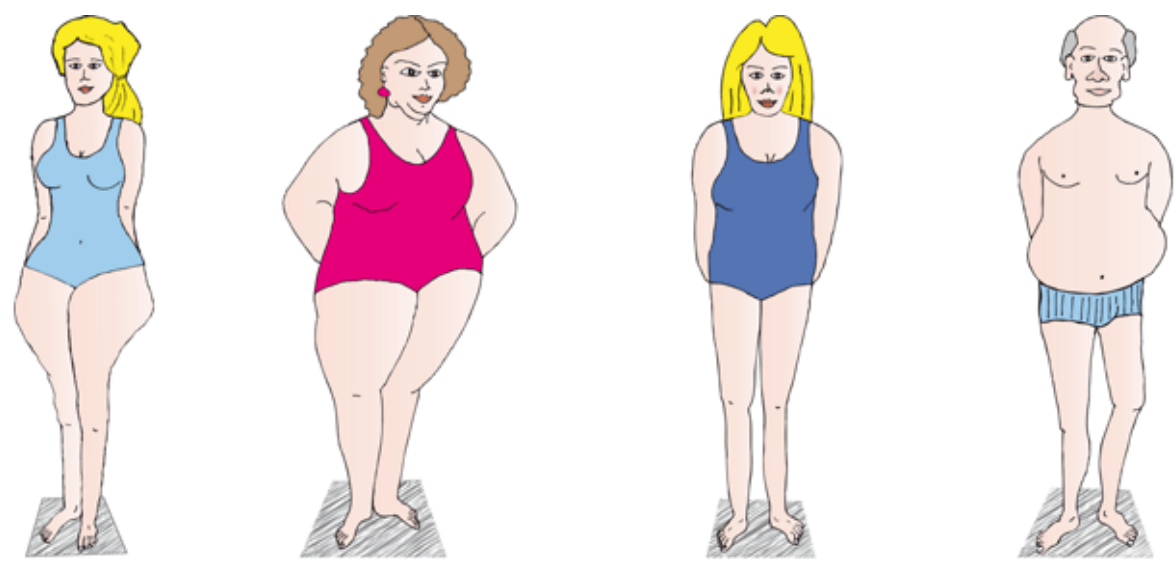
Nüsse und Samen

Sind sehr gesund, machen satt, zufrieden, aber nicht dick. Sie sind gut für die Nerven und die Konzentration, deshalb eine ideale Zwischenverpflegung. Wählen Sie geröstet oder gesalzen oder naturbelassen, aber keine mit süsser Ummantelung.

Und nun zu den Stoffwechseltypen

Wenn Sie übergewichtige Leute anschauen habe Sie vielleicht auch schon bemerkt, dass es da sehr unterschiedliche Ausformungen gibt. Lesen Sie folgende Beschreibungen aus der Lehre des Metabolic-Typing, und vervollständigen Sie für sich alle vorangegangenen Tipps durch diese Information.

<p>Den Ovariantyp gibt's nur unter Frauen: Sie bleibt vom Kopf bis zur Taille schlank und nehmen nur darunter zu. Ihnen setzen rotes Fleisch, Geräuchertes und Milchfett an. Scharfe Gewürze behindern die Verbrennung und sollten gemieden werden, ebenso Speisen mit einem hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren.</p>	<p>Der Hypophysentyp sind die Menschen mit grossem Kopf die am ganzen Körper gleichmässig zunehmen, auch im Gesicht, an den Hände und Füsse. Also Babyspeckmässig. Ihr Bauch steckt auch in der Hose. Dieser Typ sollte zusätzlich alle Milchprodukte streichen (neben allem, was einen zu hohen GL hat), denn die Milchprodukte lähmen ihre Verbrennung.</p>	<p>Der Nebennierentyp sammelt das Übergewicht am Oberkörper. Es sind die Männer mit dem (Bierbauch) über dem Gürtel. Die Frauen bekommen eine üppige Oberweite. Von hinten gesehen haben diese Typen immer noch eine Taille. Sie nehmen von rotem Fleisch, Wurstwaren und Alkohol zu.</p>	<p>Der Schilddrüsentyp ist schlank ausser dem Schwimmring um den Bauch. Für diesen Typ ist die GL Tabelle das wichtigste und der Verzicht auf Koffein nötig, denn es bremst den Stoffwechsel.</p>
---	---	--	---



Besten Dank für das Bild: ParaMediForm: <http://www.pmf-rheinfelden.ch/html/stoffwechseltypen.html>.

Anmerkung: Wenn ich gewisse Läden nicht genannt habe, dann liegt das nur daran, dass sie nicht in meiner Reichweite liegen. Die Werbung für Läden und Produkte soll Ihnen die Zeit des Suchens ersparen. Natürlich bekomme ich von keinem Laden Geld für die Werbung. Ich freue mich über weitere Tipps von Lesern.