

# Hausmittel Abnehmen / Gewichtsreduktion

Gewichtsreduktion, Abnehmen, Diäten - das ist der Markt, auf dem alljährlich x-hunderte Millionen CHF verdient werden. Für ihr Aussehen, fürs Abnehmen zahlen viele Menschen sehr viel. Sie stürzen sich in Diäten, Sie schlucken Mittel und Mittelchen - sie nehmen kurzfristig ab um wenige Woche später wieder so viel wie zuvor oder sogar mehr zu wiegen. Dabei wäre Abnehmen für fast alle Betroffenen einfach und preiswert: Mit unseren guten alten Hausmitteln.

1. Trinken Sie soviel Wasser, wie Sie können. Dadurch wird der Stoffwechsel angeregt, Hungergefühl wird gestillt.
2. Steigen Sie um von tierischen Fetten (Butter, Schmalz, Butterschmalz) auf pflanzliche Fette (Pflanzenmargarine, Pflanzenöle außer Palmöl) um.
3. Ersetzen Sie Schweinefleisch durch Geflügel (Huhn, Pute, aber ohne die Haut).
4. Chips, gesalzene Nüsse, Salzstangen etc. werden gestrichen oder ersetzt durch Gemüsestreifen, Gurkenstückchen, Paprikastreifen mit einem fettarmen Dipp.
5. Bier, gesüßte Limonaden und Eistee möglichst streichen.
6. Keine Alko-Popper.
7. Bratkartoffeln und Pommes nein - Pellkartoffeln ja.
8. Sport unbedingt - aber in Maßen. Sportmediziner haben entdeckt, dass Fett am besten bei mäßiger Anstrengung verbrannt wird. Zum Beispiel bei einer Pulsfrequenz zwischen 110 und 130 Schlägen pro Minute.
9. Keine Gewaltkuren, nicht zu schnell und zu radikal abnehmen. Wenn Sie Kalorien zählen, dann sind die - oft empfohlenen - 800 bis 1 000 Kalorien zu wenig. Pendeln Sie Ihren Verbrauch zwischen 1 200 und 1 600 pro Tag ein. Je nach körperlicher Belastung.
10. Sie können gerne Wurst und Käse essen - aber bitte nur in der Magerstufe.
11. Auch wenn Sie abnehmen wollen - Ihr Körper braucht Fett. Besonders gut geeignet als Fettbringer sind: kaltgepresstes Olivenöl, Leinöl, Rapsöl.
12. Genial lösen Sie das Fettproblem, wenn Sie zwischendurch immer mal drei Nüsse knabbern. Die enthalten wertvolle Fettsäuren und vor allem Chrom, das beim Fettabbau hilft.
13. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt fünf kleine Obst- und Gemüsezeiten am Tag. Hört sich viel an, aber Sie können sich nach der Faustregel richten: Eine Portion sind ca. 100 bis 130 Gramm.
14. Versuchen Sie, den Teller zum Mittagessen zu zwei Dritteln mit Gemüse oder Salat zu füllen. Zum Dessert einen Apfel.
15. Reduzieren Sie nicht die Zahl Ihrer Mahlzeiten, es sollten mindestens drei sein. Nur eine Mahlzeit ist kontraproduktiv. Reduzieren Sie statt dessen die Menge der genossenen Nahrung.
16. Streichen Sie alle Weismehlprodukte und verzichten Sie abends nach Möglichkeit auf Kohlenhydrate. Als Abschluss einen Apfel.
17. Essen Sie so oft Kohl wie nur möglich: Unter allen einheimischen Gemüsesorten unterstützt er das Abnehmen am Besten. Kohl ist kalorienarm, er hat unheimlich viel Vitamine und er enthält viele Ballaststoffe. Am wirkungsvollsten ist er als Sauerkraut. Da unterstützt er beim Abnehmen zusätzlich die wichtige Arbeit des Darms. Wer es verträgt: Jeden Tag einige Gabeln rohes Sauerkraut.
18. Essen Sie zweimal in der Woche ein Brokkoli-Gericht: Dünsten, würzen und mit einer Marinade aus Olivenöl und Zitronensaft lauwarm servieren.
19. Brühen Sie sich aus Ingwerwurzeln und Knoblauch einen Tee. Über den Tag verteilt einen Liter trinken. Herstellung: Schneiden Sie frischen Ingwer in Streifen, eine halbe Stunde in zwei Liter Wasser kochen. Zum Schluss eine halbe Knoblauchknolle dazugeben und kurz aufkochen.

20. Nach einer Aufregung, nach Ärger, nach Stress - lassen Sie mindestens eine Stunde vergehen, bevor Sie sich zum Essen hinsetzen. Sonst schlingen Sie das Essen nur so in sich hinein, entwickeln kein Sättigungsgefühl und essen zu viel.
21. Ganz wichtig: Beim Essen auf das Essen konzentrieren. Anregende Tischgespräche ja, Streit und Problemlösungen nein. Wer sich ablenken lässt verliert das Gefühl für die Menge des verzehrten Essens.
22. Trinken Sie nach jeder Mahlzeit eine Tasse heißen Ingwertee, das regt die Verdauung an.
23. Sie leiden schwer unter überfallartig antretendem Heißhunger nach Schokolade? Und nehmen deshalb ständig zu? Riechen Sie öfter an einem Fläschchen Vanilleöl, oder geben Sie das Öl in ein Taschentuch, an dem Sie immer wieder schnuppen. Die Gier nach Schokolade verschwindet sofort.
24. Nächtliche Heißhungerattacken sind absolute Dickmacher. Riechen Sie deshalb vor dem Schlafengehen an Blutorangenöl, das vertreibt die Hungerattacken.
25. Kresse ist ein guter Begleiter, wenn Sie abnehmen wollen. Sie hat kaum Kalorien - aber dafür das Spurenelement Chrom. Das wiederum steuert das Gefühl des Sattseins. Wer jeden Tag eine Handvoll Kresse isst, hat weniger Hunger und braucht weniger Nahrung.
26. Machen Sie eine Woche Krautsuppen-Diät:  
Die ist vom Abnahme-Wert her ausserordentlich erfolgreich. Bei dieser Diät wird auf die schwere Verdaulichkeit von Weisskraut und Zwiebeln gesetzt - hauptsächliche Bestandteile der Suppe. Die Zutaten für eine Krautsuppe (kann variiert werden):

1 Kopf Weißkraut, 2 Paprikaschoten, 1 Kilo gelbe Rüben, 6 Frühlingszwiebeln,  
1 Bund Stangensellerie, 2 Dosen Tomaten, 2 Teelöffel Gemüsebrüheextrakt.

Das Gemüse putzen, würfeln, im Topf mit Wasser bedecken, aufkochen, köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist. Wenig salzen, im Kühlschrank aufbewahren. Sie dürfen soviel essen wie Sie wollen.

Während der Kur (sinnvoll sind sieben Tage), dürfen Sie keine Süßigkeiten, keinen Kuchen, keine tierische Fette, keine gehärteten Fette (paniertes Schnitzel, Pommes) ,oder gesüßte Limonaden zu sich nehmen. Dafür sehr viel trinken: Ungesüßte Tees, stilles Wasser (mit einem Spritzer Mineralwasser). Sehr wichtig ist auch intensive Bewegung. Die Suppe enthält viel Vitamin C, ist total kalorienarm, da sie absolut basisch ist bringt sie die Balance zwischen Säuren und Basen in unsrem Körper wieder in Ordnung.

Während der Kur dürfen Sie jeden Tag zusätzlich zur Suppe essen:

- Am 1. Tag: Sie dürfen alles Obst essen, aber keine Bananen.
- Am 2. Tag: Gemüse, ausser Mais und Erbsen. Pellkartoffeln ja.
- Am 3. Tag: Obstsalat mit ein paar Tropfen Zitronensaft.
- Am 4. Tag: Kabeljaufilet mit Tomaten, Kräutern und Zitronensaft in der Folie bei 200 Grad gegart.
- Am 5. Tag: Drei Bananen mit Buttermilch und Zitronensaft gemixt.
- Am 6. Tag: ein kleines Hühnerbrustfilet mit Zuckerschoten, Kräutern und zwei Frühlingszwiebeln mit Öl gebraten.
- Am 7. Tag: Reis mit Pilzen.

Diese Suppe hat auch eine abführende Wirkung, so dass die Därme gründlich von Schadstoffen gereinigt werden.

## Sehr gesunde Lebensmittel, bitte beachten viel Trinken

1. Sardinen: Sie enthalten Omega 3-Fettsäuren, Calcium, B-Vitamine und Jod.
2. Granatapfelsaft: Sein Pflanzenfarbstoff enthält wertvolle Antioxidantien, ist krebsvorbeugend und regelt den Blutdruck. Er soll sich positiv auf die Libido auswirken.
3. Kürbis: Ist fettarm, hat viele Ballaststoffe, Vitamin A, stärkt die Blase, die Harnwege und die Prostata.
4. Heidelbeeren: Stärken das Gedächtnis, die Pflanzenfarbstoffe sind gut für die Augen, haben auch tiefgefroren noch viele Inhaltsstoffe, vor allem Vitamin C.
5. Mangold: Kein Fett, ballaststoffreich, viel Vitamin A und Vitamin K. Nicht oft und in großen Mengen essen, er hat viel Oxalsäure.
6. Rindfleisch: Hat viele Ballaststoffe, ist krebshemmend, reich an Folsäure, sein roter Pflanzenfarbstoff stärkt das Immunsystem.
7. Kürbiskerne: Die haben sehr viel Magnesium, stärken die Prostata, alle Wirkstoffe sind auch im Kürbiskernöl enthalten.
8. Weisskohl: Viel Vitamin C, immunstärkend, ballaststoffreich, hat Senföle, die das Krebswachstum hemmen sollen.
9. Gelbwurz (Kurkuma): Der König der Heil-Gewürze. Es ist antibakteriell, hat antioxidative Wirkung, hilft bei Gelenkentzündungen, sein Vitamin B hilft gegen Arterienverkalkung, seine Polyphenole fangen Freie Radikale ab.
10. Zimt: Ist hilfreich gegen erhöhte Zucker- und Blutfettwerte.
11. Trockenpflaumen: Putzen den Darm durch, haben viele Vitamine, Pflanzenwirkstoffe und Antioxidantien, helfen bei Verdauungsproblemen.

Nüsse haben bis zu 70% Fett, sie sind wahre Kalorienbomben - aber sie sind unglaublich gesund. Ihre ungesättigten Fettsäuren reduzieren das "schlechte" LDL-Cholesterin, senken so das Herzinfarkt-Risiko. Essen Sie 20 bis 25 g Nüsse im Tag.

Wenn Sie abnehmen wollen, sollten Sie den Hunger überlisten. Trinken Sie zu jeder vollen Stunde 1/4 Liter Wasser: von 8 Uhr morgens bis 17 Uhr. Geben Sie ein wenig Zitronensaft dazu. Sie haben dann immer einen vollen Magen mit kilokalorienfreier Materie. Das Vitamin C der Zitrone fördert den Abbau von Fettpolstern.

- Wer abnimmt und zu wenig trinkt, kann die gelösten Fette und freigesetzten Stoffwechsel-Schlacken über die Blase nicht abtransportieren.
- Die gute Nachricht für die Frauen: Wenn Sie regelmäßig Wasser trinken, haben Sie weniger Falten, weil die Haut von innen her geglättet wird und elastisch bleibt.

Warum müssen speziell Frauen und Männer über 50 besonders auf die regelmäßige Wasserzufuhr achten? Ab diesem Alter funktioniert bei vielen nicht mehr richtig das Durstgefühl, das in einem bestimmten Bezirk des Gehirns ausgelöst wird. Daher vergessen reifere Menschen sehr oft aufs Wassertrinken.

Die beste Lösung: Man stellt morgens 3 Flaschen stilles Mineralwasser bereit und gibt sich selbst den Auftrag: Die müssen bis abends leer sein. Sonst hat man zu wenig für die Gesundheit getan. Nur Herz- und Nieren-Patienten müssen die Menge der Flüssigkeitszufuhr mit dem Arzt absprechen.

Noch ein Tipp für alle: Trinken Sie öfter schluckweise kleine Mengen und leeren Sie nicht zu große Portionen auf einmal in sich hinein. Sie überfordern damit Ihren Organismus.

Von Prof. Hademar Bankhofer