

DR. PETRA BRACHT



ABNEHMEN GARANTIERT

*In 5 Schritten zum
gesunden dauerhaften
Wunschgewicht*



NACH DER DR. PETRA BRACHT-METHODE

GU

THEORIE

Gesund abnehmen 5

NEUE WEGE ZUM
WUNSCHGEWICHT 7

Ist Dicksein die neue Normalität? 8
Übergewicht macht krank 9
Werden wir zum Essen geboren? 10
Die Verführung ist groß – und subtil 12
Sie können nichts dafür! 13

Warum herkömmliche Diäten
nicht funktionieren 14
Die Sache mit dem Jo-Jo-Effekt 15
Besonders gefährlich:
ketogene Diäten 16

Pillen gegen Übergewicht? 18
Adipositaschirurgie 19

Was die Psyche mit dem
Abnehmen zu tun hat 20
Alles eine Sache der
Gewohnheiten 21
Ernährung kann unsere
Gene besiegen 22
Die Dopaminfaller 24
Ein wenig bekanntes Geheimnis 25

Wie Sie trotzdem dauerhaft
Gewicht verlieren 26
Schluss mit dem Kalorienzählen 27
Pflanzen sind zum Abnehmen
besser als Fleisch 30
Extra: Hülsenfrüchte: Gesunde
Samen in Hülle und Fülle 35
Was die Darmflora mit dem
Abnehmen zu tun hat 37
Zucker: eine echte Katastrophe 39
Fett macht Fett! 42
Wieso Milch kein Lebensmittel
für Erwachsene ist 44
Der Einfluss der Chronobiologie
auf das Gewicht 44
Intervallfasten: mehr als
das Tüpfelchen auf dem i 46
Weniger Stress, weniger Kilos 49

PRAXIS

STARTEN SIE JETZT!

In fünf Schritten zum gesunden
und nachhaltigen Wunschgewicht 52
1. Schritt: Verändern Sie Ihre
Essgewohnheiten 53
Extra: Top Ten: Die besten
Lebensmittel für gesundes
Abnehmen 56
2. Schritt: Nicht zwischendurch
essen 57
3. Schritt: Sich immer satt essen 58
4. Schritt: Fasten im Intervall 59
5. Schritt: Mehr Bewegung 60
Extra: Meine 20 besten
Abnehmtipps 62

Das Bewegungsprogramm 66
Der Trainingsablauf 66
Extra: Auf einen Blick 69
Die Übungsfolge 70

Erste Mahlzeit 82
Nicht gleich mit Zucker beginnen 83
Zweite Mahlzeit 110
Wann wird gegessen? 111



Dritte Mahlzeit 142
Dinner Cancelling 143
»Schlankmacher« Melatonin 143

SERVICE

Ausblick 172
Bücher und Adressen,
die weiterhelfen 173
Rezeptregister 174
Impressum 175





IST DICKSEIN DIE NEUE NORMALITÄT?

Deutschland hat Übergewicht! Zwar liegen die USA, Saudi-Arabien und einige andere Länder, was die Ausprägung der Übergewichtspandemie betrifft, vor uns. Doch wir holen auf. 53 Prozent der Erwachsenen hierzulande haben einen Body-Mass-Index (BMI) von mehr als 25, fast 14 Prozent davon sind mit einem BMI von über 30 fettleibig (adipös) – acht Prozent mehr als vor 20 Jahren.

Männer führen die Liste mit einer Übergewichtsrate von 62,1 Prozent und einer Fettleibigkeitsrate von 18,1 Prozent an. Frauen sind etwas weniger schwer: Von ihnen sind 43,1 Prozent übergewichtig, 14,6 Prozent leiden an Fettleibigkeit (Adipositas). Auch der krankhafte Anstieg an Übergewichtigen verlief bei den Frauen milder: Während bei Männern die Übergewichts- und Fettleibigkeits-

rate innerhalb von zwölf Jahren um mehr als sieben Prozent stieg, waren es bei den Frauen »nur« 3,8 Prozent. Vermutlich liegt das daran, dass Frauen insgesamt deutlich gesundheitsbewusster leben als Männer.

Mit den Lebensjahren steigen diese Zahlen noch. In der Altersgruppe der über 65-Jährigen haben bei den Männern 69,6 Prozent Übergewicht (davon sind 21 Prozent fettleibig). Und die Frauen ziehen nach: Bei ihnen beträgt der Anteil der Übergewichtigen bereits 56,4 Prozent (Adipositas: 19,4 Prozent).

ÜBERGEWICHT MACHT KRANK

Mit der zunehmenden Zahl an Übergewichtigen und Fettleibigen steigt auch die Zahl der Krankheiten, die darauf zurückzuführen sind, vehement an. Es geht beim Dicksein nämlich nicht primär ums Aussehen, das kommt vielleicht als psychologische Belastung noch er-

schwerend hinzu. Das wirklich Gefährliche an den überschüssigen Kilos sind die damit unvermeidlich verbundenen Krankheiten und das Risiko, viel zu früh sterben zu müssen. Besonders riskant ist in dieser Hinsicht das Bauchfett, auch Eingeweidefett oder viszerales Fett genannt. Während von den Fettpots an den Hüften, am Po und an den Oberschenkeln (»Birnentyp«) gesundheitlich keine große Gefahr ausgehen, ist das Fettgewebe am Bauch (»Apfelftyp«) hochgradig »krankheitsregend«. Bauchfett produziert zum Beispiel deutlich mehr entzündungsfördernde Botenstoffe (Zytokine) als andere Fettgewebe und diese können Gefäßerkrankungen und somit Herzinfarkte und Schlaganfälle verursachen. Und als wäre das noch nicht genug, produziert das Bauchfett gleichzeitig auch noch Hemmstoffe, die der Auflösung von Blutgerinnseln entgegenwirken. Dadurch können größere Thromben heranwachsen, die die Gefäße verstopfen oder sich von den

SIND SIE ZU DICK?

Seien Sie ehrlich zu sich selbst und nehmen Sie die Herausforderung an, anstatt die Augen vor der Wahrheit zu verschließen: Besorgen Sie sich ein Zentimetermaß und messen Sie Ihren Bauchumfang in Höhe des Bauchnabels. Bei Frauen sollte er nicht mehr als 80 Zentimeter betragen. Als Mann haben Sie ab 94 Zentimeter ein erhöhtes Risiko für die teilweise schon beschriebenen Krankheiten.

Ab 88 Zentimeter als Frau und ab 104 Zentimeter als Mann können Sie sicher sein, dass Sie zu viel Bauchfett mit sich herumtragen und damit eine hohe Wahrscheinlichkeit, krank zu werden – wenn Sie es nicht schon sind. Und mit jedem weiteren Zentimeter steigt das Risiko. Eine einfache Faustregel lautet außerdem: Beträgt Ihr Taillenumfang mehr als die Hälfte Ihrer Körpergröße, wird es Zeit abzunehmen.

So sollte Ihre Ernährung beschaffen sein

Das Wichtigste ist eine große Dichte an Mikronährstoffen – und im Gegenzug eine weniger große Dichte an Kalorien, was sich aber quasi automatisch aus dem Ersten ergibt. Je nach Ausgangsgewicht und je nachdem, wie aktiv Sie sind, sollten Sie etwa 1200 bis 1500 Kalorien täglich zu sich nehmen. Diese Menge reicht absolut aus, damit Sie sich richtig wohlig satt fühlen. Denn Sie bekommen mit den neuen Lebensmitteln alles, was Ihr Körper für dieses gute Gefühl benötigt. Die Geschmacksvielfalt und all die Makro- und Mikronährstoffe lassen Ihren Körper nicht mit dem Verlangen nach mehr zurück, sondern mit einem Gefühl der zufriedenen Sättigung. Und nur das lässt Ihr Übergewicht dahinschmelzen wie Schnee in der Sonne.

Im hochwertigen Pflanzenkost steckt alles, um den täglichen Bedarf an Nähr- und Vitalstoffen zu decken. Auch das oft angeführte Eiweiß ist in hochwertiger Form ausreichend enthalten, selbst für Kraftsportler und andere leistungsstarke Athleten. Nur das Vitamin B₁₂ muss über eine hochwertige Nahrungsergänzung erfolgen (siehe Seite 65). Ihre künftige Nahrung sollte daher einen möglichst hohen Anteil an Pflanzen – im Idealfall aus kontrolliert biologischem Anbau – und einen möglichst geringen Anteil an tierischen Produkten enthalten. Sie sollte möglichst frei von Industriernahrung und stattdessen vollwertig und biologisch sein, den Körper nicht übersäuern

und die chronischen Entzündungen, die Ihren Organismus vielleicht belasten, nicht weiter anfeuern.

Ihre neue Ernährungsweise bringt eine unglaubliche Fülle an positiven Eigenschaften mit sich:

- Sie können mehr essen.
- Sie werden endlich wieder satt sein.
- Die Qualität Ihrer Nahrung ist hoch.
- Ihre Nahrung ist wenig verarbeitet.
- Sie enthält keine süchtig machenden Inhaltsstoffe.
- Sie hat eine perfekte glykämische Last.
- Die Lebensmittel sind entzündungshemmend.
- Sie nehmen keine »dick machenden« Schadstoffe mehr zu sich.
- Sie nehmen kontinuierlich ab, ohne dabei Hungerattacken zu erleiden.
- Ihre Nahrung enthält endlich ausreichend Ballaststoffe.
- Sie essen endlich ausreichend sekundäre Pflanzenstoffe.
- Sie versorgen Ihren Körper mit den notwendigen Vitalstoffen.
- Ihr Mikrobiom wird aufgrund der neuen Vielfalt aufblühen.
- Sie werden genussvoll essen.
- Und ganz abgesehen von diesen individuellen Dingen ist alles, was Sie dabei tun, nachhaltig für die Tiere und den Planeten.

Sie werden noch etwas beobachten können: Wenn Pflanzenkost den Großteil Ihrer Nahrung ausmacht, wird Ihre Verdauung zuneh-

mend besser. Es ist kein Geheimnis – obwohl aus der Verdauung gern eins gemacht wird –, dass insbesondere Menschen mit Gewichtsproblemen auch Darmprobleme haben. Oft gehen diese mit einer unregelmäßigen oder sehr trägen Verdauung einher.

Wenn Sie noch glauben, Ihr Körper bräuchte Fleisch, dann machen Sie um Ihrer selbst willen einfach kleine Schritte. Reduzieren Sie tierisches Eiweiß, soweit Sie dies können – vor allem Fleisch und Milchprodukte sowie Eier. Egal, auf welchem Level Sie aktuell sind: Jede Minderung wird dazu beitragen, dass Sie sich besser fühlen. Jeder Schritt in diese Richtung bringt Sie näher an Ihr Wunschgewicht und Sie werden sich immer gesünder fühlen. Männern, die immer noch glauben, dass Fleisch ein Stück Lebenskraft sei, sei an dieser Stelle gesagt: Pflanzenkost lässt den Testosteronspiegel um 25 Prozent steigen, wäh-

rend im Gegenzug der Cortisolspiegel um dasselbe Level sinkt.

Reduzieren Sie außerdem Alkohol, Softdrinks und Zigaretten, dann sind Sie auf dem richtigen Weg. Je mehr Sie von all dem weglassen, desto mehr trägt Ihre Ernährung zum Erreichen Ihres Wunschgewichts und zu Ihrer Gesundheit bei.

Am leichtesten fällt die Ernährungsumstellung, indem Sie die Rezepte ab Seite 82 ausprobieren. So bekommen Sie recht schnell ein Gefühl dafür, wie vielfältig Sie von nun an kochen können. Mit der Zeit können Sie die Rezepte dann so ergänzen oder ändern, wie es Ihnen am besten schmeckt. Die Top-Ten-Liste auf Seite 56 ermöglicht hierbei einen guten Überblick über diejenigen Lebensmittel, die Sie ab sofort täglich in Ihrem Speiseplan unterbringen sollten.

Warum ich Nahrungsergänzungsmittel empfehle

Aus Erfahrung mit meinen Patienten und unzähligen Laboruntersuchungen weiß ich, dass viele Menschen, auch die mit Übergewicht, sich nicht optimal ernähren. Die »gutbürgerliche« Küche (häufig Fleisch, Fisch, Wurst, Eier, Milch, Käse, Quark, zu viel Industriernahrung, zu viel Zucker und zuckerhaltige Softdrinks, Süßigkeiten und so weiter) trägt zur schleichenden Entleerung der Nährstoffspeicher unseres Körpers bei. Hinzu kommen der allgegenwärtige Stress und negative Umwelteinflüsse wie Elektrosmog (der vor allem

SO LANG DAUERT DIE VERDAUUNG

Tierische und pflanzliche Kost wird unterschiedlich schnell verdaut. So lange bleibt der Speisebrei im Magen-Darm-Trakt:

	Tierische Kost	Pflanzliche Kost
Magen	0,5–6 Stunden	4–6 Stunden
Dünndarm	7–9 Stunden	6 Stunden
Dickdarm	25–30 Stunden	6–8 Stunden
Mastdarm	30–120 Stunden	2–7 Stunden
Insgesamt	2–7 Tage	1 Tag

DIE ÜBUNGSFOLGE

Jetzt geht es los. Führen Sie an jedem Trainingstag alle zwölf Teilübungen beziehungsweise Positionen aus – in der auf Seite 68 angegebenen Wiederholungszahl.

1. POSITION

Schritt 1: Rumpf vorn

- Gehen Sie im Vierfüßlerstand mit den Knien so weit zurück, dass Sie das Becken mit



den Leisten voran bequem durchhängen lassen können. Die Arme sollten senkrecht stehen. (1) Spannen Sie Ihre Knie so fest wie möglich gegen den Boden und lassen Sie sich immer tiefer durchhängen. Die Dehnung spüren Sie im Rücken, im Bauch und/oder in den Leisten.

Schritt 2: Rumpf/Gesäß hoch

- Aus der Hängeposition drücken Sie mit gestreckten Knien das Gesäß so hoch wie möglich. Versuchen Sie dabei, die Fersen möglichst nah zum Boden zu bringen. (2) Anschließend kehren Sie rasch wieder in die Hängeposition zurück. (3)

Schritt 3: Wiederholen Sie Schritt 1.



2. POSITION

Schritt 1: Rumpf und Gesäß

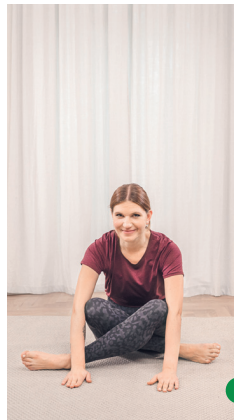
- Sie sitzen auf dem Boden und nehmen einen Schneidersitz ein, bei dem Ihre Knie sehr eng zusammen sind, was Sie mit den Armen »einstellen« können. Ziehen Sie sich bei möglichst geradem Rumpf zunehmend nach vorn. Ziehen Sie mit dem Rücken dagegen. (1) Die Dehnung spüren Sie im Ge-

säß, den Hüften und/oder an der Außenseite der Oberschenkel.

Schritt 2: Becken

- Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie Ihre Unterschenkel auf. (2) Heben Sie aus dieser Position Ihr Becken so hoch wie möglich (3) und lassen Sie es dann wieder herab.

Schritt 3: Wiederholen Sie Schritt 1.



DINKEL-LUNCHSALAT IM GLAS

VITALMIX FÜRS BÜRO • USA

120 g Zartdinkel (z. B. Dinkel wie Reis) • Salz • 100 g Radieschen • 2 Möhren • 50 g Baby-Blattspinat • 40 g frische Sprossen (z. B. Radieschen, Linsen) • 100 g Kräutermischung für Grüne Sauce (z. B. Petersilie, Kresse, Schnittlauch, Sauerampfer, Pimpernelle, Kerbel, Borretsch) • 1 EL Vital-Kerne-Mix (z. B. Sonnenblumen-, Kürbis-, Pinienkerne)

Für das Dressing: 200 g Seidentofu • 2 EL Apfelessig • 2 TL Dijonsenf • 1 TL Reissirup • 1 EL Olivenöl • 1 EL Leinöl • Meersalz • Pfeffer

Außerdem: 2 Gläser mit Bügel- oder Drehverschluss (à 1 l)

Für 2 Personen • 35 Min. Zubereitungszeit

Pro Portion: ca. 450 kcal • 20 g E • 17 g F •

49 g KH • 11 g BST

1. Dinkel nach Packungsanleitung in Salzwasser kochen, dann in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.
2. Für das Dressing den Seidentofu mit Essig, Senf, Reissirup und 3 EL Wasser in ein Rührgefäß geben und mit dem Schneidstab fein pürieren. Oliven- und Leinöl untermixen, die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Die Radieschen waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden. Möhren schälen und grob raspeln. Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern, harte Stiele entfernen. Sprossen in einem Sieb abbrausen und gut abtropfen lassen. Die Kräuter waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und fein schneiden.
4. Zuerst den Dinkel in die Gläser füllen, mit den Kräutern bestreuen. Das Dressing daraufgeben, dann nacheinander Radieschen und Möhren darüberstreuen. Den Spinat darauf verteilen. Mit Sprossen und Kernen bestreuen. Die Gläser verschließen und (über Nacht) in den Kühlschrank stellen. Zum Servieren den Salat auf einen Teller stürzen und gut mischen.

TIPP

Wichtig beim Schichten ins Glas ist, dass die einzelnen Zutaten dicht aufeinanderliegen. Denn je weniger Luft dazwischensteckt, desto länger bleibt der Salat frisch und knackig. Im Kühlschrank hält er sich – gut verschlossen – mindestens 2 Tage.



SIE KÖNNEN NICHTS FÜR IHR ÜBERGEWICHT, SIE KÖNNEN JEDOCH GANZ VIEL DAGEGEN TUN!



Der Kampf gegen Übergewicht ist ein Kampf gegen unsere Biologie. Wenn Sie ihn gewinnen wollen, müssen Sie die Bedürfnisse Ihres Körpers verstehen und Ihre Psyche auf gesundes Abnehmen programmieren.

Die Idee: Die renommierte Ernährungsmedizinerin Dr. med. Petra Bracht erklärt, wie Übergewicht wirklich entsteht und warum Hungern keine Lösung ist.

Das Prinzip: Mikronährstoffreiche statt kalorienreiche Ernährung, mit der Sie sich endlich richtig satt essen können und die trotzdem schlank macht. Über 60 leckere, rein pflanzliche Rezepte zeigen, wie das funktioniert.

Der Erfolg: Endlich dauerhaft abnehmen und dabei gesund und vital bleiben.

Nie wieder Hunger – nie wieder Übergewicht!

Die erfolgreiche neue Art, endlich dauerhaft und gesund abzunehmen.

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-7663-9



9 783833 876639 € 16,99 [D]



www.gu.de