

**Gewichtsreduktion durch**

**Modifizierte Trennkost**

**Seminarbuch**

Homberg/Ohm 2003

---

Die Gedanken und Methoden in diesem Buch stellen die medizinische Meinung des Verfassers dar. Sie wurden mit großer Sorgfalt überprüft. Sie sind kein Ersatz für kompetenten medizinischen Rat, insbesondere nicht bei bestehender Krankheit. Die Angaben in diesem Buch erfolgen ohne Gewährleistung des Autors oder des Verlages. Eine Haftung des Autors oder des Verlages für etwaige Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist hiermit ausgeschlossen.

Dieses Werk ist insgesamt wie auch in allen seinen Teilen urheberrechtlich geschützt. Dieses Buch darf außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes ohne schriftliche Zustimmung des Verfassers in irgendeiner Form nicht fotokopiert, vervielfältigt, übersetzt, mikroverfilmt, optisch oder elektronisch gespeichert, verarbeitet oder verbreitet werden. Hiervon ausgenommen sind die Druckvorlagen im Anhang des Buches.

## INHALT

- Grußwort
- Ihr Start als Kursleiterin
- Die Werbung
- Das Erstgespräch
- Der Verkauf einer Dienstleistung
- Das erste Treffen
- Hinweise zur Organisation Ihres Büros
- Rechtsfragen
- Gedanken zur Preisgestaltung
- Leitfaden für einen Trennkost-Kurs in acht Abschnitten
- Druckvorlagen
  - Hinweise für die medizinische Sicherheit - Gesprächsregeln
  - Das Prinzip der Trennkost
  - Wir erstellen unsere eigene Trennkost-Tabelle
  - Die erlaubten Mengen – abschätzen, nicht wiegen!
  - Die Hauptmahlzeiten – so wird getrennt
  - Die Zwischenmahlzeiten und die besondere Rolle des Obstes
  - Hinweise zum richtigen Wiegen
  - Die Getränke
  - Ein Wochenplan
  - Kaloriengehalt zweier Frühstücksvarianten
  - BMI-Tabelle
  - Vorteile durch regelmäßige Bewegung
  - Sieben gute Gewohnheiten
  - Trennkost – Gesundheit – Wellness
  - Einen Apfel für die Blutdrucksenkung
  - Ermittlung des optimalen Trainingspulses

## Grußwort

Sehr geehrte Damen und Herren,

ich freue mich über Ihr Interesse an der Trennkost. Es ist Ihr Wunsch, in Zukunft Seminare über das Thema „Gewichtsreduktion durch Trennkost“ selbständig abzuhalten. Damit dieses gelingt, habe ich in der Vergangenheit in der Trennkost-Hochburg Homberg/Ohm Seminare abgehalten mit dem Ziel, das erforderliche Fachwissen zu vermitteln. Über diese Seminare hinaus bestand ein lebhaftes Interesse an den wesentlichen Inhalten dieser Kurse. Das erste Seminarbuch, welches zu Beginn verfasst wurde, erforderte eine Überarbeitung, um die vielen Hinweise der Teilnehmerinnen zu berücksichtigen. Bereits nach dem zweiten Seminar war eine erneute Überarbeitung notwendig, um weitere, neue Anregungen dem interessierten Publikum näherzubringen. Aus diesem Script schließlich entstand das vorliegende Handbuch, welches Ihnen Sicherheit und Wissen für Ihre erfolgreiche Zukunft als Seminarleiterin vermitteln wird.

Der Gesundheits- und Wellness-Markt boomt. Immer mehr Menschen sind bereit, mehr Geld in Gesundheit und Wellness, aber insbesondere in vorbeugende Gesundheitsmaßnahmen zu investieren. Jeder zweite Deutsche ist heute übergewichtig, jeder sechste sogar adipös. 90 % aller befragten Bundesbürger sind mit ihrer Figur unzufrieden.

Die Behandlung von Zivilisationskrankheiten nehmen in unserer heutigen Gesellschaft einen immer größeren Raum ein. Viele der sogenannten Zivilisationskrankheiten werden durch falsche Ernährungsgewohnheiten mit nachfolgendem Übergewicht verursacht.

Die Behandlung des Übergewichtes ist eines der größten Probleme der Medizin. Es gibt viele Konzepte, eine Unzahl von Diäten, jedoch nur wenige Behandlungsformen, die langfristig und sicher zu einem niedrigeren Körpergewicht, weniger Krankheit und mehr Wohlbefinden führen.

Die klassische Hay'sche Trennkost hat über Jahrzehnte bewiesen, daß eine schonende, nebenwirkungsarme und insbesondere dauerhafte Gewichtsreduktion möglich ist. Die Erklärungen des amerikanischen Arztes Dr. Hay wurden von meinem Schwiegervater, dem Homberger Arzt Dr. med. L. Walb übernommen, der als

Gewichtsreduktion durch Modifizierte Trennkost

Begründer der Trennkostbewegung in Deutschland und Europa gilt. Auf Frau Walb geht der Begriff „Trenn=Kost“ zurück. Heute stellen über eine Million Menschen in der BRD ihre Mahlzeiten nach den Regeln der Trennkost zusammen, um in erster Linie Gewicht zu verlieren. Dies war für mich Grund genug, eine moderne Interpretation dieser Ernährungsform zu versuchen.

Die Wirkungsweise der Trennkost wurde bislang mit einer Stabilisierung des sogenannten Säure-Basen-Gleichgewichtes des Körpers beschrieben. Dieser problematische Erklärungsansatz, der auf das Jahr 1909 datiert, hat leider viele Kritiker auf den Plan gerufen und für viel Unverständnis bei der Leserschaft gesorgt. Auch wurde das Prinzip der Trennkost unnötig kompliziert.

Die Modifizierte Trennkost, die ich im Rahmen von vielen Laborversuchen aus der klassischen Hay'schen Trennkost entwickelte, hat ein deutlich einfacheres Regelwerk. Der gewichtsreduzierende Effekt der Trennkost wird mit wenigen Sätzen, einer einfachen Tabelle und zwei Beispielen in wenigen Minuten erklärt. Die klassische Trennkost wurde zu einem neuen, ausgewogenen Ernährungskonzept zur langfristigen Gewichtsreduktion weiterentwickelt. Das Konzept ist so einfach, dass es sich in sieben kurze Regeln zusammenfassen lässt.

Mit diesem Seminarbuch wird Ihnen als künftige Leiterin von Trennkost-Kursen ein überaus leicht zu befolgendes Konzept in die Hand gegeben. Es unterscheidet sich wohlthuend von den ungezählten Crash-Diäten, die in der Regel durch den Jo-Jo-Effekt nur kurzfristige Erfolge bringen. Der Großteil der Fragen, die mit einer erfolgreichen Gewichtsreduktion durch Modifizierte Trennkost zusammenhängen, werden durch die Lektüre dieses Handbuches vermittelt.

Diese Modifizierte Trennkost hat bereits eine Reihe von Trennkost-AnhängerInnen überzeugt. Die wichtigsten Gründe waren sicherlich die starke Vereinfachung der klassischen Hay'schen Trennkost, die neuen Erkenntnisse zur Gewichtsreduktion über Blutzucker- und Insulinstoffwechsel, die im Rahmen von Stoffwechselfersuchen bewiesen werden konnten sowie die einfachen neuen Regeln zur Gewichtsabnahme, die sich hieraus ergaben.

Die Grundlage für das Seminarkonzept ist zunächst mein Buch „Abnehmen durch Trennkost – ein ärztlicher Ratgeber“. Dieses Buch macht Sie ausführlich mit der Modifizierten Trennkost, der praktischen Durchführung der Reduktionsphase, wichtigen Motivationstechniken zum Durchhalten und vielen weiteren wichtigen Gesundheitsthemen bekannt. In dem vorliegenden Seminar-Handbuch erfahren Sie,

Gewichtsreduktion durch Modifizierte Trennkost  
wie man die einzelnen Trennkost-Abende gestaltet. Weiterhin erhalten Sie viele praktische Hinweise für Ihren Start in die neue Selbständigkeit.

Ich versuche, Ihnen diesen Start so leicht wie möglich zu machen, wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen und einen guten geschäftlichen Erfolg.

## Ihr Start als Trennkost-Beraterin

Sie haben sich für eine überaus interessante Tätigkeit entschieden. Die Arbeit als Trennkost-Beraterin ist sinnvoll, nutzt Ihren Kursteilnehmerinnen und ist somit ein wichtiger Beitrag für die Gesundheitsvorsorge unserer Gesellschaft.

Wagen Sie mutig diesen Schritt in eine neue Selbständigkeit! Sie erfahren eine persönliche Verwandlung, da Ihr Streben nach persönlicher Zufriedenheit, Glück, finanziellem Erfolg und Anerkennung vom Erfolg gekrönt sein wird, wenn Sie ihn wirklich wollen.

Denken Sie ab sofort mehr zukunftsbetont. Sehen Sie sich als erfolgreiche, selbständige Unternehmerin auf dem Gesundheitsmarkt. Mehr als 99 % unserer Denkvorgänge sind in der Vergangenheit verfangen. Somit ist nur ein kleiner Bruchteil unserer Gedanken auf die Zukunft ausgerichtet. Entwickeln Sie eine Vision, träumen Sie ganz bewußt. Sie haben sehr gute Berufschancen. Der Gesundheits- und Wellness-Markt hat unglaubliche Wachstumschancen. Die besten Tage kommen noch!

Angst, Unwissenheit und Trägheit sind die größten Bremsen für ein neues Geschäft. Lassen Sie uns kurz bei diesen Motivationsbremsen verweilen. Angstgefühle sind unbegründet und können am besten durch ein fundiertes Wissen zerstreut werden. Unwissenheit, sagen wir besser: gewisse Lücken in Ihrem medizinischen Wissen, werden auf den nächsten Seiten durch fundierte Kenntnisse ersetzt.

Ich habe vor einiger Zeit ein äußerst interessantes Seminar besucht und einen Vortrag von Steve Shapiro, einem Motivationstrainer aus den USA gehört. Steve Shapiro sagt: Es gibt eigentlich nur zwei Gründe für ein Scheitern:

- Sie hören zu schnell auf!
- Man redet zu viel!

Die meisten Neuanfänger hören deswegen zu schnell auf, weil sie keinen oder zu wenig Erfolg zu Beginn haben. Durch die Lektüre dieses Handbuches werden Sie jedoch mit all den Erfahrungen versehen, die für einen erfolgreichen Start notwendig sind. Kenntnisse über erfolgreiche Werbung, die Regeln für das erste Gespräch oder Treffen mit einer künftigen Interessentin für Ihre Trennkost-Veranstaltung sind

Gewichtsreduktion durch Modifizierte Trennkost

überaus hilfreich. Mit diesen Ratschlägen und einer gehörigen Portion Fleiß Ihrerseits werden Sie Erfolg haben!

Interessant ist jedoch Shapiros Behauptung: Man redet zu viel! Er hat lange erklärt, was er damit meint. Ich werde versuchen, Ihnen das Gegenteil, nämlich ausgezeichnetes Zuhören, verständlich machen und warum Sie damit Erfolg haben. Man redet zu viel! Das trifft eigentlich nur für das Erstgespräch zu; hier besteht Schulungsbedarf. In fünf Minuten haben Sie verstanden, worum es geht. Ich erkläre es im nächsten Kapitel.

Bevor Sie mit Ihren künftigen Seminarteilnehmerinnen in Kontakt treten, müssen diese wissen, daß es Sie mit Ihrem Trennkost-Seminar-Angebot überhaupt gibt. Und dafür müssen Sie werben.

## Die Werbung

Es gibt ein altes Sprichwort: Wer nicht wirbt, der stirbt!

Als einfache Werbeträger haben sich bewährt:

- Kleinanzeigen in der örtlichen Presse
- Auslegen von Handzetteln
- Kleine Plakate
- Werbung auf dem Auto
- Ausgeben von Visitenkarten
- Bücherlesungen in Apotheken und Buchhandlungen
- Einladungen zu Informationsabenden
- Am wichtigsten: Das Pflegen von Beziehungen

Werbewirksame Kleinanzeigen sind schnell entworfen.

Die wichtigsten W's:

- wer: Sie
- was: Ein Informationstreffen
- weshalb: Um Übergewicht...
- wie: Mit einem modernen Konzept
- wann: Datum mit Uhrzeit
- wo: Genaue Ortsbezeichnung

Geben Sie unbedingt Ihre Telefonnummer an.

Auch der Druck von Handzetteln mit der entsprechenden Info ist meist problemlos. Mit einem einfachen PC lassen sich auch kleine Plakate, aber auch gelungene Visitenkarten herstellen.

So lernen Sie in den nächsten Tagen eine Reihe von Menschen kennen, die in erster Linie telefonisch mit Ihnen Kontakt aufnehmen. Sie werden also „in Beziehung treten“. Legen Sie sich also ein **Beziehungsbuch** an, denn es ist unmöglich, die Fülle von Daten über Menschen, mit denen Sie bereits in Beziehung standen bzw. mit denen Sie jetzt in Beziehung treten werden, ständig im Kopf parat zu haben. Bis sich die ersten Interessenten auf Ihre Werbemaßnahmen melden, schreiben Sie alle Namen von Menschen, mit denen Sie bislang in Beziehung getreten sind und die Sie heute noch kennen, in dieses Buch. Welche Personen kennen Sie noch von der Schule, aus der Lehre, aus der Berufsschule, von Freizeitaktivitäten, Vereine und

Gewichtsreduktion durch Modifizierte Trennkost

Verbände?! Schreiben Sie diese Namen einfach untereinander und vermerken Sie ggf. weitere Hinweise wie Anschrift, Beruf, Hobbys ...

Danach werden diese Beziehungen bewertet. Einige Personen haben einen guten, bleibenden Eindruck bei Ihnen hinterlassen. Markieren Sie die Namen mit einem dicken Plus-Zeichen. Das können durchaus 20 % aller Namen sein. Vermerken Sie aber auch mit einem Minus-Zeichen, an welche Personen Sie keine guten bleibenden Erinnerungen haben. Auch das können durchaus 20 % aller Namen sein. Die restlichen 60 % betrachten Sie als neutral.

Und nun gehen Sie folgendermaßen vor: Nehmen Sie Kontakt mit den Menschen auf, die eine positive Einstellung bei Ihnen hinterlassen haben, und erzählen Sie ihnen von Ihren Trennkost-Veranstaltungen. Vergessen Sie alle Personen, die Sie mit einem Minus-Zeichen markiert haben. Anschließend können Sie daran gehen, sich um die restlichen 60 % zu kümmern.

Wenn Sie diese Beziehungen pflegen, kommen automatisch immer neue Beziehungen dazu. Am leichtesten lassen sich **Beziehungen per Telefon pflegen**. Notieren Sie hinter den Namen in Ihrem Beziehungsbuch das Datum Ihres Telefonats und machen Sie sich ggf. weitere Notizen zum Inhalt des Gespräches.

Zwischenzeitlich werden sich die ersten Interessenten auf Ihre Werbemaßnahmen gemeldet haben. Auch hier notieren Sie Name, Anschrift, Telefonnummer und ggf. wichtige Einzelheiten, die während dieses Telefonats genannt werden.

Und jetzt kommen wir zu einem ganz wesentlichen Punkt, der über Erfolg, aber auch Mißerfolg entscheiden kann. Das erste Gespräch mit einem Interessenten für Ihre Trennkost-Veranstaltung soll vom Erfolg gekrönt sein. Diese Interessentin möchte mit Ihnen in Beziehung treten und ist bereit, eine nicht unerhebliche Summe für einen Trennkost-Kurs zu bezahlen.

## Das Erstgespräch

Der erste Kontakt zu einer Teilnehmerin für ihre Trennkost-Schulung findet wahrscheinlich am Telefon statt.

Beim Telefonieren kommt es sehr stark darauf an, ausschließlich durch das gesprochene Wort zu überzeugen. „**Erst lächeln, dann sprechen**“ – ist eine der wichtigsten Grundregeln beim Telefonieren. Ein Lächeln kann man hören!

Das Übermitteln von Botschaften ist nur durch eine trainierte, störungsfreie Sprechtechnik gewährleistet. Neben einer deutlichen Aussprache ist die richtige Stimmlage und ein angepaßtes Sprechtempo wichtig. Stellen Sie sich ein **Telefonskript** zusammen, denn eine geeignete Argumentationskette wird sehr hilfreich sein.

Vermeiden Sie auf jeden Fall die größten Sünden beim Telefonieren! Hektisches Sprechen und mangelnde Aufmerksamkeit machen mißtrauisch. Nennen Sie Ihren Namen deutlich. Durch Nennen Ihres Vor- und Nachnamens runden Sie Ihre Identität ab. Notieren Sie sich den Namen Ihrer Gesprächspartnerin richtig und sprechen Sie diese im Verlauf des Gesprächs mehrmals mit ihrem Namen an. Vermeiden Sie in jedem Fall, unter Zeitdruck zu telefonieren. Ungeduld ist einer der größten Fehler beim Telefonieren. Halten Sie Gesprächspartnerin, Datum, Uhrzeit und Informationen schriftlich fest, denn Telefonate ohne Auswertung geraten schnell in Vergessenheit.

**Es ist ganz wesentlich, daß Sie Ihre Gesprächspartnerin in Ruhe ausreden lassen. Unterbrechen Sie nicht! Hören Sie voller Geduld zu.** (Wir kommen auf diesen wichtigen Punkt – „Zuhören, nicht zu viel reden“ – nochmals zu sprechen.)

**Ebenfalls sehr wichtig: Bei Anruf Termin!** Versuchen Sie in jedem Fall, einen Gesprächstermin auszumachen bzw. sprechen Sie eine Einladung zu einem Informationsabend aus. Räumen Sie Ihrer Interessentin einen Termin, etwa 30 Min. vor dem eigentlichen Beginn Ihres Infoabends ein, damit Sie sie persönlich kennenlernen und auf ihre Wünsche eingehen können. Bleiben Sie standhaft: Wenn der erste Termin nicht paßt, bieten Sie einen zweiten, gegebenenfalls einen dritten Termin an. Haben Sie keine Scheu, am Telefon auch über Preise zu sprechen. Das Preis-Leistungs-Verhältnis Ihrer Dienstleistung stimmt!

## Der Verkauf einer Dienstleistung

Viele Menschen haben Scheu, etwas zu verkaufen. Damit schaden sie sich selbst und verkaufen oft unter Wert. Meist ist diese Scheu darauf zurückzuführen, daß eine schlechte Erfahrung aus der Vergangenheit unbewußt Einfluß nimmt. Wem ist es in seinem Leben noch nicht so ergangen, daß er zum Kauf einer Ware überredet wurde, über deren Erwerb man sich letztlich dann doch geärgert hat.

Machen Sie sich bewußt klar, daß Ihre Dienstleistung, ein Kurs zur erfolgreichen und langfristigen Gewichtsabnahme, eigentlich durch keinen materiellen Wert aufgewogen werden kann. Wenn Sie beispielsweise 150.- € für ein Seminar über 8 Seminar-Abende zu je 90 Min. fordern, so ist diese Preisgestaltung absolut in Ordnung. Wichtig jedoch ist, wie Sie Ihr Produkt verkaufen. Wir können Ihre Trennkost-Veranstaltung durchaus als ein Produkt auf einem Dienstleistungsmarkt ansehen. Das ist ein freier Markt, auf dem Wettbewerb herrscht, der jedoch im Gegensatz zu vielen anderen Märkten noch ein riesiges Wachstumspotential hat.

„**Wer nicht lächeln kann, soll kein Geschäft aufmachen**“ lautet ein altes chinesisches Sprichwort. Emotionally Selling nennen die Amerikaner das „Verkaufen über Herz und Gefühl“. Es ist ganz wichtig, **wie** etwas verkauft wird. Grundvoraussetzung, daß ein Kurs gebucht – sprich Geld gezahlt wird – sind Ihre sozialen Fähigkeiten, die Interessentin für die Trennkost zu gewinnen. Verständnis für die besonderen Bedürfnisse und Wünsche, Individualität und Freundlichkeit sind schon immer von größtem Vorteil gewesen, sei es im Verkauf oder in anderen Dienstleistungen.

Wenn Sie jetzt immer noch ein emotionales Problem mit dem Verkaufen haben, lesen Sie dieses Kapitel noch einmal und machen Sie sich klar: Trennkost ist eine gute Sache und gute Sachen haben eben ihren Preis. Erst dann sind Sie hinreichend sicher, das erste Treffen erfolgreich zu bestehen.

## Das erste Treffen

Sie haben telefonisch den ersten Termin ausgemacht, erscheinen pünktlich und gepflegt und dann:

### **Lächeln Sie!!**

Beim ersten persönlichen Kontakt vermitteln Sie durch ein Lächeln Menschlichkeit und Wärme. Nach den Erkenntnissen des NLP (neuro-linguistisches Programmieren) haben Sie sieben Sekunden Zeit, auf Ihre künftige Kursteilnehmerin einen guten Eindruck zu machen. Gelingt Ihnen das durch ein Lächeln und ein gepflegtes Äußeres, haben Sie diese Interessentin fast sicher als Kundin gewonnen. Mißlingt diese Übung.... können Sie diesen Termin abhaken. So einfach ist das!

Unabdingbar für Ihren Erfolg sind also ein einfaches Lächeln und ein gepflegtes Äußeres. Das Erste kostet nichts – das Zweite nur wenig.

Nach der Begrüßung stellen Sie sich vor, mit Vor- und Familiennamen. Ihr Gegenüber ist Ihnen namentlich vom Erstgespräch bekannt – benutzen Sie den Namen im Gespräch immer wieder.

Zweckmäßigerweise nehmen Sie jetzt Platz und stellen eine Frage: „Wie kann ich Ihnen mit meinem Trennkost-Kurs helfen? Was ist Ihr Ziel?“ – Und dann halten Sie den Mund!!! Beißen Sie sich lieber auf die Unterlippe, als daß Sie Ihr Gegenüber während der nächsten Minute auch nur einmal unterbrechen. Allenfalls erlaubt sind ein Nicken oder Äußerungen wie „ja, ja, hm, ich verstehe Sie so gut, Frau...“

Halten Sie jetzt weitgehend Blickkontakt und lächeln Sie immer wieder. Ein wichtiger und tröstlicher Hinweis: Der größte Teil aller Interessenten (über 95 %) kommt in 2 Minuten zur Sache, die restlichen 5 % sind „Quasselstrippen“ und sowieso eher ein Ärgernis in Ihrem Trennkost-Kurs, weil sie auch dann 95 % der zur Verfügung stehenden Zeit für sich in Anspruch nehmen werden.

Jetzt werden sich die ersten Fragen entwickeln. Antworten Sie immer in kurzen Sätzen. Erklären Sie kurz den Ablauf des Kurses, gehen aber mit größter Geduld auf alle Einwände (meist handelt es sich doch um Ängste) ein. Normalerweise dauert so ein Gespräch ca. 20-30 Minuten. Wenn die wichtigsten Fragen geklärt sind, informieren Sie sich: „Haben Sie noch eine Frage oder Bitte?“ – Gehen ggf. nochmals auf diese Frage oder Bitte ein, geben dann Ort und Zeit des nächsten

Gewichtsreduktion durch Modifizierte Trennkost

Kurses bekannt und – bitten lächelnd um die Einschreibung, eben die Kursanmeldung, womit Sie Ihr künftiges Einkommen sichern.

Den Ablauf dieses ersten Treffens sollte man mehrmals **vorher üben**, mit Freunden, Bekannten oder Partner. Dann haben Sie auch Sicherheit.

Betrachten Sie die neue Kursteilnehmerin nicht im üblichen Sinne als eine Kundin, sondern als eine Partnerin in Ihrem Wellnessbetrieb. Ihre Umgangsformen werden von Höflichkeit, Freundlichkeit und Respekt geprägt sein.

Verabschieden Sie sich wieder mit einem **Lächeln** – auch dieser Eindruck zählt.

## Die Organisation Ihres Büros

Sie benötigen in jedem Fall ein Telefon mit Anrufbeantworter. Auch ein Fax-Gerät ist sinnvoll. Im Zeitalter des Internets dürfen Sie auch an einen E-Mail-Anschluß denken.

Fazit: **Sie müssen gut erreichbar sein.**

Richten Sie bei Ihrer Bank ein gesondertes Konto für Ihr z.B. Trennkost- oder Gesundheitsinstitut ein.

Besorgen Sie sich ein handelsübliches Kassenbuch und nehmen sich felsenfest vor: **Jede Ausgabe, jede Einnahme, wird täglich mit Beleg im Kassenbuch vermerkt.**

Vertrauen Sie bitte nicht auf irgend eine Form von Zettelwirtschaft. Bereits nach kurzer Zeit werden Sie den Überblick verloren haben, was immer mit finanziellen Einbußen verbunden sein wird.

Ob Sie Ihre Steuererklärung – leider sind alle Einnahmen aus diesem Geschäft steuerpflichtig – anhand Ihres Kassenbuches und Ihrer Kontoauszüge selbst erstellen oder damit einen Steuerberater beauftragen, hängt von Ihren persönlichen Kenntnissen in diesem Metier ab. Diesbezüglich kann ich Ihnen keine Ratschläge geben.

Die Kosten für das Telefon – ggf. neue Nummer beantragen – Kosten für Fotokopien, Porto, Schreibmaterial, Werbemaßnahmen, Zeitungsannoncen, Raummieten, Benzinbelege, Seminargebühren oder für Fachzeitschriften ..., alles wird von Ihnen schriftlich festgehalten und dokumentiert. Führen Sie ein Fahrtenbuch. Jeder Kilometer, den Sie in Sachen Trennkost zurücklegen, ist steuermindernd.

Wenn Ihnen nicht klar ist, ob diese oder jene Aufgabe steuerlich relevant ist, schreiben Sie die Kosten dennoch auf. Über das weitere Vorgehen entscheidet dann Ihr Steuerberater.

Scheuen Sie sich nicht vor Ausgaben für Fachliteratur wie Bücher über Ernährung, Wellness, Gesundheit und den damit zusammenhängenden Themen.

Fachzeitschriften sollten von nun an regelmäßig gelesen, interessante Artikel müssen archiviert werden.

Gewichtsreduktion durch Modifizierte Trennkost

Ganz modern können sie diese Artikel auch scannen und in Ihrem PC eine Datei anlegen.

Wenn Ihnen Bürotätigkeiten überhaupt nicht liegen sollten, delegieren Sie diese Aufgaben an eine zuverlässige Person. Wenn Sie Unerledigtes ständig vor sich herschieben, haben Sie keinen freien Kopf – und den brauchen Sie in naher Zukunft.

## Rechtliche Fragen

Als Arzt ist es mir standesrechtlich untersagt, rechtliche Auskünfte zu erteilen. Vieles läßt sich jedoch bei einem Steuerberater oder bei der IHK klären.

Grundsätzlich ist eine Gewerbeanmeldung beim Ordnungsamt Ihres Wohnortes erforderlich. Der Zweck des Gewerbes ist Durchführung von Gesundheitsseminaren, Gesundheitsberatung, der Verkauf von z. B. Büchern etc.

## **Gedanken zur Preisgestaltung**

Üblich sind 150.- € für acht Trennkosttermine, die dann jeweils 90 Minuten dauern. So viel Zeit ist notwendig, um die Thematik der jeweiligen Termine zu erarbeiten.

Vielen Ihrer Seminarteilnehmerinnen geht es nicht nur um die Trennkost und die damit zusammenhängenden Gesundheitsthemen, es geht ihnen auch um die Geselligkeit, um neue Bekanntschaften in der Gruppe, eben um Beziehung. Sie möchten anschließend weiter die Gruppe besuchen. Viele Teilnehmerinnen kommen viele Monate. Und somit ist es durchaus in Ordnung, weiterhin eine Teilnehmerinnengebühr zu berechnen. Diese sollte m. E. aber 10.- € pro Termin nicht übersteigen.

## **Leitfaden für einen Trennkost-Kursus in acht Abschnitten**

Die Erfahrungen in der Vergangenheit haben gezeigt, daß es unmöglich ist, das Wissen für eine erfolgreiche und langfristige Gewichtsabnahme an zwei oder drei Abenden zu vermitteln. Ich selbst halte ein **Seminar mit acht Terminen zu je 90 Minuten** für die untere Grenze. Aus diesem Grund habe ich den Wissensstoff auf acht Abende verteilt. Der erste Abend wird mit Sicherheit am längsten dauern, da verschiedene Formalien zu erledigen sind und bereits soviel Wissen vermittelt werden soll, daß die Teilnehmer bereits am nächsten Tag mit dem Ernährungsprogramm beginnen können. Beachten Sie die 72-Stunden-Regel. Sie besagt, daß jedes neue Wissen unbedingt sofort in die Praxis umgesetzt werden muß – sonst wird es vergessen.

Fast alle Kurstage weisen eine gewisse Ähnlichkeit auf. Es hat sich als vorteilhaft erwiesen, sich an dieses Schema zu halten, damit in einem überschaubaren Rahmen alles notwendige Wissen vermittelt werden kann und nichts vergessen wird.

Vor jedem Kurstag müssen Sie kurz die Themen durchsehen und die notwendige Zahl von Fotokopien anfertigen. Die Druckvorlagen finden Sie am Ende des Seminarbuches. Diese Kopien sollten von Ihnen bereits gelocht worden sein. Ein hübscher Ordner, den Sie ebenfalls zur Verfügung stellen, wird die Kopien aufnehmen. Diese Kopien bilden die Grundlage einer Trennkostmappe, die die Werthaltigkeit Ihres Kurses deutlich erhöht.

## 1. Kurstag:

Kommen Sie am 1. Kurstag ca. 20 Minuten vor dem Beginn der Veranstaltung an den Veranstaltungsort, überprüfen Sie den Raum, die Raumtemperatur und die Ausleuchtung. Sie wollen es schließlich gemütlich haben. Es hat sich immer wieder gezeigt, dass man in einer Runde besonders gut kommunizieren kann. Stellen Sie also die Stühle in einem Kreis auf. In die Mitte paßt ein kleiner Tisch mit Blumenschmuck.

Die Teilnehmerinnen werden nach und nach eintreffen, vermerken Sie auf einer Liste die Namen sowie das Datum der heutigen Veranstaltung.

Jede ankommende Person wird freundlich und mit einem Lächeln begrüßt. Die meisten kennen Sie bereits vom 1. Treffen bzw. vom Infoabend.

Sie begrüßen nun die versammelten TeilnehmerInnen und bitten sie, sich mit einem kurzen Satz selbst vorzustellen. Dann stellen Sie das heutige Programm vor (siehe unten). Dann verteilen Sie das Merkblatt mit den Hinweisen für die medizinische Sicherheit und den Gesprächsregeln.

Heute werden folgende Themen behandelt:

- Das Prinzip der Trennkost (Vordruck verteilen)
- Wir erstellen unsere eigene Trennkost-Tabelle (Vordruck verteilen)
- Die erlaubten Mengen – abschätzen, nicht wiegen (Vordruck verteilen)
- Trennkost-Rezepte für die erste Woche mitgeben (Vordruck verteilen)
- Die wichtigsten Regeln (Vordruck verteilen)
- Vorschau auf den zweiten Kurstag

Erläutern Sie anhand des Vordruckes, den Sie nun als Kopie verteilen, das Prinzip der Trennkost. Es ist wichtig, daß Ihre Teilnehmerinnen bereits nach dem ersten Treffen dieses Prinzip verstehen, damit sie am anderen Tag auf ihr neues Wissen zurückgreifen können. Lassen Sie ggf. den beiden Beispielen für eine Eiweiß- bzw. Kohlenhydratmahlzeit weitere Beispiele folgen.

Da jetzt möglicherweise eine lebhafte Diskussion entsteht, welche Nahrungsmittel den Kohlenhydraten, den neutralen Lebensmitteln oder den Proteinen zuzuordnen sind, verteilen Sie das nächste Formular: „Wir erstellen unsere eigene Trennkost-Tabelle“. Die Teilnehmerinnen sollen sich selbst eine eigene Trennkost-Tabelle zusammenstellen, die ihre persönlichen Wünsche und Vorlieben genau berücksichtigt.

Gewichtsreduktion durch Modifizierte Trennkost

Jetzt greifen Sie auf das Buch „Abnehmen durch Trennkost“ zurück und lesen ab Seite 60 vor. Zählen Sie langsam die einzelnen Lebensmittelgruppen auf, und jede Teilnehmerin schreibt nun die Kohlenhydrate, neutralen Lebensmittel und Proteine auf, die in ihrem eigenen Speiseplan regelmäßig vorkommen.

Vermeiden Sie insbesondere an dem heutigen Abend Diskussionen, ob etwa Wurst oder Schinken neutrale Lebensmittel oder Eiweiße sind (beide Lebensmittel sind den Eiweißen zuzuordnen). Gehen Sie kurz auf die Hülsenfrüchte ein und lesen Sie den ersten Absatz auf Seite 63 vor. Anschließend lesen Sie den folgenden Absatz vor, der die weitgehend naturbelassene Qualität der Nahrung betont.

Jetzt wenden Sie sich den erlaubten Mengen zu.

Sie geben die beiden Seiten des Vordruckes: „Die erlaubten Mengen – Abschätzen, nicht wiegen“ aus und lesen sie den Inhalt kurz vor.

Anschließend verteilen Sie die Trennkost-Rezepte für die erste Woche. Sie kommen nicht umhin, sich die Mühe zu machen, für sieben Wochentage die Rezepte für ein Mittagessen, aber auch Vorschläge für ein Frühstück oder Abendessen schriftlich auszuarbeiten. In der Vergangenheit habe ich selbst viele Rezepte verteilt. Um gewissen Problemen mit Urheberrechten aus dem Wege zu gehen, habe ich ganz bewusst hierauf verzichtet. Sie müssen sich die Mühe für die stichwortartige Formulierung dieser Rezepte selbst machen. Dies hat aber auch einen unbestreitbaren Vorteil: Sie werden für die erste Woche nach Möglichkeit Ihre Lieblingsrezepte verteilen, deren Zubereitung Ihnen aus dem Effeff geläufig sind. So können Sie Ihren Kursteilnehmerinnen die Ernährungsumstellung im wahrsten Sinne des Wortes schmackhaft machen.

Jetzt ist die Zeit sicherlich schon sehr weit fortgeschritten. Deswegen geben Sie jetzt eine kurze Vorschau auf den zweiten Kurstag, beenden das Treffen mit einer freundlichen Verabschiedung, stellen sich aber zweckmäßigerweise noch den wichtigsten Fragen Ihrer Teilnehmerinnen.

Sie haben es geschafft! Der Einstieg in die Seminararbeit ist gelungen. Die Teilnehmerinnen sind zufrieden und fangen schon morgen mit der Trennkost an.

## 2. Kurstag:

Die Themen:

- Erfahrungsaustausch
- Die Hauptmahlzeiten (Vordruck verteilen)
- Die Zwischenmahlzeiten und die besondere Rolle von Obst (Vordruck verteilen)
- Wiederholung: Die erlaubten Mengen - Abschätzen, nicht wiegen
- Fragen und Antworten
- Hinweise zum richtigen Wiegen
- Trennkost-Rezepte für die 2. Woche mitgeben
- Vorschau auf den 3. Kurstag

Nach kurzer Begrüßung eröffnen Sie eine Gesprächsrunde. Die Kursteilnehmerinnen berichten über ihre erste Erfahrung mit Trennkost. Jede Teilnehmerin berichtet kurz über ihre gemachten Erfahrungen. Diese Gesprächsrunde sollte nach ca. 10 Minuten beendet sein. Achten Sie auf die Zeit – dieser Erfahrungsaustausch kann leicht den ganzen Abend für sich in Anspruch nehmen.

Sie greifen wieder auf das Buch „Abnehmen durch Trennkost“ zurück und referieren über die Seiten 109, 110 und 111. Wenn Sie in der freien Rede noch nicht geübt sind, sollten Sie sich vorher Stichpunkte aufschreiben. Nur im Ausnahmefall sollten Sie den Text vorlesen.

Anschließend referieren Sie in ähnlicher Weise über das Thema „Die Zwischenmahlzeiten und die besondere Rolle des Obstes“, Seite 115-117. Verzichten Sie zunächst auf die Hinweise zum glykämischen Index, sonst wird es zu kompliziert!

Da Ihre Seminarteilnehmerinnen auch diese wichtigen Informationen gedruckt nach Hause tragen möchten, verteilen Sie jetzt die Vordrucke „Die Hauptmahlzeiten“ und „Die Zwischenmahlzeiten....“.

Wie wichtig die Thematik über die erlaubten Nahrungsmittelmengen ist, möchte ich an dieser Stelle nicht betonen. Zweckmäßigerweise – wenn es die Zeit zuläßt – sprechen Sie dieses Thema nochmals an und widmen ihm ca. 10 Minuten.

Anschließend geben Sie Ihren Teilnehmerinnen die Möglichkeit Fragen zu stellen. Versuchen Sie alle Fragen kurz und präzise zu beantworten, nicht nur aus Zeitgründen. Es werden sehr viele Fragen gestellt werden.

Zum Schluß verteilen Sie den Vordruck „Hinweise zum richtigen Wiegen“. Fordern Sie Ihre Teilnehmerinnen auf, dieses Blatt daheim in Ruhe zu studieren. Es bedarf eigentlich keiner weiteren Erläuterungen mehr. Verteilen Sie anschließend die Rezepte für die zweite Woche.

Wenn Sie jetzt noch eine kurze Vorschau auf den dritten Trennkost-Termin folgen lassen – das erhöht die Spannung und die Vorfreude -, dann haben Sie auch Ihren 2. Kurstag erfolgreich hinter sich gebracht.

### 3. Kurstag:

Die Themen:

- Erfahrungsaustausch
- Die Geschichte der Trennkost-Bewegung
- Die Getränke
- Ein Wochenplan
- Fragen und Antworten
- Trennkost-Rezepte für die 3. Woche mitgeben
- Vorschau auf den 4. Kurstag

Sie beginnen nach der üblichen freundlichen Begrüßung erneut mit einem Erfahrungsaustausch. Jetzt verfügen Sie bereits über eigene Erfahrungen, wie sich eine solche Gesprächsrunde entwickeln kann. Ich halte diese Runde aus Kommunikationsgründen für ausgesprochen hilfreich und lehrreich.

Sie leiten dann zum 1. Thema des Kurstages über. Sie erzählen Ihren Teilnehmerinnen etwas über die Entwicklung der Trennkost-Bewegung. Dies ist eigentlich eine schöne Geschichte, und jeder Mensch hört gerne gute Geschichten. Sie müssen vorher diesbezüglich keinen Vortrag ausarbeiten. Sie können ganz einfach aus dem Buch „Abnehmen durch Trennkost“ die Seite 49 – 54 vorlesen. Ich bin sicher, daß man Ihnen mit Spannung und sehr aufmerksam zuhören wird.

Anschließend geht es wieder um die praktische Durchführung der Reduktionsphase. Heute besprechen wir die Getränke. Referieren Sie kurz über den Vordruck „Die Getränke“, den Sie nach Ihrem Referat als Kopie verteilen.

Und nun bieten Sie Ihren Teilnehmerinnen ein neues Hilfsmittel an, den Wochenplan. Zunächst verteilen Sie die entsprechende Fotokopie und erläutern dann das Prinzip. Weisen Sie darauf hin, daß ich mit diesem Wochenplan selbst die besten Erfahrungen gemacht habe. Sie können auch kurz auf die wichtigsten Hinweise in diesem Kapitel ab Seite 135 in dem genannten Buch hinweisen.

Wem der Wochenplan in der vorliegenden Form nicht zusagt, soll den vorliegenden Plan entsprechend korrigieren, neu schreiben und sich mindestens sechs bis zehn Kopien anfertigen. Der Wochenplan ist wirklich ein ausgezeichnetes Hilfsmittel.

Nun eröffnen Sie die Fragerunde in der bewährten Weise und stehen selbst Rede

und Antwort. Anschließend geben Sie noch die Trennkost-Rezepte für die 3. Woche in Kopie aus, halten eine kurze Vorschau auf den 4. Kurstag und verabschieden sich von Ihren Teilnehmerinnen.

#### 4. Kurstag:

Die Themen:

- Erfahrungsaustausch
- Mit weniger Kalorien länger satt
- So funktioniert die Gewichtsreduktion durch Trennkost
- Fragen und Antworten
- Trennkost-Rezepte für die 4. Woche mitgeben
- Aufforderung an die Gruppe, daß jede Teilnehmerin je ein Rezept für eine Kohlehydrat-Mahlzeit und für eine Eiweiß-Mahlzeit aufschreibt
- Vorschau auf den 5. Kurstag

Nach der üblichen Begrüßung kommt es wieder zur Gesprächsrunde, in der Erfahrungen ausgetauscht werden.

Sie kommen jetzt zu einem der Kernthemen des gesamten Kurses. Sie erklären Ihren Teilnehmerinnen, warum man mit weniger Kalorien länger satt sein kann. Sie referieren über die Seiten 15, 16 und 17 des Trennkost-Buches und teilen dann die Fotokopien über den Kaloriengehalt des konventionellen Frühstückes und der Vollkorn-Alternative aus. Bei den Erläuterungen halten Sie sich zweckmäßigerweise an den folgenden Text, den Sie am besten auswendig lernen. Sie verfügen somit jederzeit über die Zusammenhänge, die gewissermaßen die Schlüsselstellung des gesamten Konzeptes ausmachen.

Hier wird deutlich, warum der Begründer der Hay'schen Trennkost, Dr. Howard Hay, gefordert hat, daß die Nahrung weitgehend naturbelassen sein soll. Er meinte hierbei in erster Linie den Verzicht auf Zucker, weißes Brot, geschälten Reis und Konservennahrung, statt dessen forderte er dunkles Brot, Naturreis, mehr Gemüse, Salat und Rohkost. Diese Nahrungsmittel bewirken im Gegensatz zu industriell verfeinerten Nahrungsmitteln (z.B. Vollkornbrot anstelle von Weißbrot) einen deutlich geringeren Blutzuckeranstieg und somit auch eine wesentlich geringere Insulinsekretion, was bekanntermaßen die Fettgewebsneubildung reduziert und das Sättigungsgefühl verlängert. Es wird oft vergessen, daß Insulin nicht nur den Blutzucker senkt, sondern auch die Schlüsselsubstanz für die Fettgewebsneubildung darstellt. Heute ist wissenschaftlich belegt, daß niedrige Insulinspiegel

Gewichtsreduktion durch Modifizierte Trennkost

wünschenswert sind, nicht nur für die Gewichtsreduktion, sondern auch für viele Erkrankungen, die mit Übergewicht verbunden sind.

Für den Fettstoffwechsel eines Diätwilligen bedeutet dies folgendes:

Sogenannte Eiweißmahlzeiten im Sinne der Trennkost bewirken nur einen minimalen Anstieg des Blutzuckers und somit eine kaum nennenswerte Insulinsekretion. Im Rahmen von Selbstversuchen konnte dies von mir laborchemisch objektiv nachgewiesen werden. Daraus folgt, daß eine Fettgewebsneubildung durch den Insulinmangel nicht eintreten kann, auch wenn ggf. im Übermaß Kalorien aufgenommen worden sind. Insulin als Schlüsselsubstanz für die Fettgewebsneubildung ist nicht in ausreichender Menge verfügbar. Wird jedoch gegen die Trennregel verstoßen und eine solche Mahlzeit mit Kohlenhydraten wie z.B. Brot kombiniert, kommt es zu einer deutlichen Insulinsekretion mit der Folge einer Gewichtszunahme.

Bei den sogenannten Kohlenhydrat-Mahlzeiten ist der Blutzuckeranstieg mit nachfolgender Insulinsekretion vorprogrammiert, da Kohlenhydrate bekanntermaßen einen Blutzuckeranstieg und somit auch eine Insulinsekretion verursachen. Gleichzeitig aufgenommenes Fett wird unter dem Einfluß des Insulins „sofort auf die Hüften gepackt“, da Insulin in ausreichender Menge jetzt zur Verfügung steht. Die oft bis zu drei Stunden erhöhten Insulinspiegel lassen sich jedoch vermeiden. Nach den Regeln der von mir vorgeschlagenen „Modifizierten Trennkost“ wird für die Dauer der Gewichtsreduktion alles sichtbare Fett bei den Kohlenhydrat-Mahlzeiten weggelassen. Die Folge ist nur eine sehr kurze, maximal eine Stunde andauernde Erhöhung des Insulinspiegels. Begründung: Freie Fettsäuren, z.B. aus zusätzlich aufgenommenem Nahrungsfett, behindern konzentrationsabhängig die Aufnahme und den Abbau des Insulins in der Leber. Bekanntermaßen wird deutlich mehr als ein Drittel des von der Bauchspeicheldrüse abgegebenen Insulins direkt in der Leber abgebaut. Die freien Fettsäuren verhindern diesen Abbau, so daß der Insulinspiegel unnötig lange erhöht bleibt und so die Neubildung von Fettgewebe begünstigt wird. Auch diese These konnte laborchemisch objektiviert werden.

Aufgrund dieser Erklärungen ist die langfristige und schonende Gewichtsreduktion der Trennkost-Anhänger zu verstehen. Ein täglicher Gewichtsverlust von 80 g (bei Frauen) und 110 g (bei Männern) ist realistisch und nachvollziehbar.

Die folgende Fragerunde wird sicherlich sehr interessant sein. Insbesondere bei den Auswirkungen der einzelnen Frühstücksvarianten, aber auch der Kohlenhydrat-

und Eiweiß-Mahlzeiten auf den Stoffwechsel werden Sie keine Antwort schuldig bleiben, da Sie sich mit dem zentralen Thema des Buches „Gewichtsreduktion durch Trennkost“ ab Seite 66 als Vorbereitung auf diesen Kurstag nochmals ausführlich beschäftigt haben.

Anschließend teilen Sie die Trennkost-Rezepte für die 4. Woche aus. Anschließend bitten Sie die Gruppe, daß jede Teilnehmerin zum nächsten Termin je ein Rezept für eine Kohlenhydrat-Mahlzeit und für eine Eiweiß-Mahlzeit aufschreibt.

Nach der Vorschau auf den 5. Kurstag verabschieden Sie sich von den Teilnehmerinnen.

## 5. Kurstag:

Die Themen:

- Erfahrungsaustausch
- Motivation und Zielsetzung
- Fragen und Antworten
- Vorschlag: Vorlesen der Rezepte, die Ihre Teilnehmerinnen mitgebracht haben

Auch der heutige Kurstag wird von einem Erfahrungsaustausch der Teilnehmerinnen eingeleitet.

Und dann geht es zu einem weiteren, ganz wesentlichen Abschnitt, nachdem inhaltlich jetzt die wichtigsten Regeln und Zusammenhänge der Modifizierten Trennkost bekannt sind: Sie machen Ihre Kursteilnehmerinnen mit den wichtigsten Psychofallen, in denen sich jeder Diätwillige immer wieder verfängt, bekannt. Sie erklären die wichtigsten Voraussetzungen für Motivation, die notwendig ist, ein zu hoch gestecktes Ziel wie eine Gewichtsreduktion zu erreichen. Sie erklären Ihren Teilnehmerinnen, daß sie ihr Ziel als sinnvoll und realistisch erkennen müssen.

Erklären Sie, wie wichtig der Mut zur Entscheidung ist. Verweisen Sie hierbei auf die erprobten Hilfsmittel: Innere Bilder und Zielsetzung.

Die Bearbeitung dieses Themas wird sicherlich sehr individuell ausgestaltet. Die Bearbeitung des Themas hängt sehr von Ihrer eigenen Persönlichkeit, aber auch bestimmten Vorkenntnissen, Vorlieben für die Psychologie etc. ab. Wie Sie dieses Thema gestalten, bleibt Ihnen letztlich überlassen. Sie sind also aufgefordert, das Thema selbst zu gestalten. Einfaches Vorlesen, wie z.B. die Erfahrungen der extrem adipösen Amerikanern (Seite 100 – 102) könnte jedoch sehr problematisch sein, da die wirklich Adipösen in Ihrer Gruppe möglicherweise zu sehr innerlich bewegt werden.

Die Entscheidung, wie Sie dieses Thema behandeln, liegt also letztlich bei Ihnen.

Den folgenden Punkt, das Vorlesen der mitgebrachten Rezepte, überlassen Sie Ihren Seminarteilnehmerinnen. Sie werden ihre Rezepte vorstellen und ihre Erfahrungen damit darlegen. Wahrscheinlich handelt es sich um Lieblingsrezepte. Man kann also in der Regel recht sicher sein, daß diese Gerichte auch gut schmecken.

Ein guter Rat: Fragen Sie in die Runde, wer bereit ist, diese Rezepte aufzuschreiben und für den nächsten Termin zu fotokopieren. Damit ersparen Sie sich möglicherweise eine Menge Arbeit. Ihre eigene Rezeptsammlung wird in jedem Fall bereichert.

Ab diesem Kurstag gibt es keine neuen Rezepte mehr, sondern es wird der Hinweis gegeben, daß von nun an die Rezepte der 1. – 4. Woche nach Belieben zur Anwendung kommen.

Anschließend halten Sie die übliche Vorschau auf den nächsten Kurstag.

## 6. Kurstag

Die Themen:

- Erfahrungsaustausch
- Der Körper-Masse-Index
- Fragen und Antworten
- Vorschau auf den 7. Kurstag

Auch heute wird der Kurstag mit einer Gesprächsrunde eröffnet, in der die Teilnehmerinnen über ihre Erfahrung berichten.

Anschließend machen wir uns Gedanken zu Wunschgewicht und Körpermasse. Wir beschreiben den eigenen Körper mit Hilfe des Körper-Masse-Index. Einleitend referieren Sie über die Seite 89 aus dem Trennkost-Buch. Damit nähern Sie sich dem Körper-Masse-Index, mit dem wir sehr gut abschätzen können, wie es mit der eigenen Figur im allgemeinen und ganz besonders in gesundheitlicher Hinsicht bestellt ist.

Dazu führen Sie das Beispiel von Seite 90 an und erklären den Teilnehmerinnen mit der Tabelle von Seite 91 die jeweiligen Gewichtsklassen.

Nun teilen Sie die Kopien mit der BMI-Tabelle aus. Jede Kurs-teilnehmerin ermittelt nun anhand der Tabelle ihren eigenen BMI. Lesen Sie nochmals die Tabelle von Seite 91 vor, damit jede Teilnehmerin ihre Gewichtsklasse bestimmen kann.

Lassen Sie es sich nicht nehmen, auf die Gefahren von Untergewicht hinzuweisen. Die Anmerkungen auf Seite 92 sollten komplett vorgelesen werden, da sie mit Sicherheit außerordentlich tröstlich für den Großteil Ihrer Gruppe sind.

Sprechen Sie dann über das Normalgewicht und greifen Sie auf den Text von Seite 92/93 zurück.

Normalerweise wird es jetzt spannend: Sie sprechen über das Übergewicht bei einem BMI von 25 – 29,9 und lesen nun die Ratschläge der Schulmedizin vor (Seite 93 unten bis 95 Mitte).

Möglicherweise fehlen Ihnen hier die ein oder anderen Kenntnisse aus der Inneren Medizin hinsichtlich der Risikofaktoren. Verweisen Sie in diesem Zusammenhang auf die Hausärzte Ihrer Teilnehmerinnen, die für die Beantwortung dieser Fragen in erster Linie zuständig sind.

Bei der Behandlung des Themas Adipositas (BMI zwischen 30 und 40) wird es kritisch. Es ist außerordentlich problematisch, – ich spreche aus langer Erfahrung -, über mögliche seelische Auslöser der Adipositas zu sprechen. Sie brauchen an dieser Stelle viel Erfahrung, um die Gruppe zu führen. Deswegen beschränken Sie sich auf den Text von Seite 95, letzter Absatz bis Seite 97, Zeile 21.

Jetzt werden Sie sicherlich noch viele Fragen zu beantworten haben. Die Vorschau auf den 7. Kurstag rundet den heutigen Termin ab.

## 7. Kurstag

Die Themen:

- Erfahrungsaustausch
- Bewegung in die Pfunde bringen
- Fragen und Antworten
- Vorschau auf den letzten Kurstag

Wieder beginnt der Kurstag mit dem Erfahrungsaustausch, und dann bringen wir Bewegung in die Pfunde.

Auch für diesen Vortrag haben Sie eine Kopie vorbereitet „Vorteile durch regelmäßige Bewegung“.

Ich habe für Sie das entsprechende Kapitel des Trennkost-Buches für den heutigen Kurstag zusammengefaßt, wobei ich die Hinweise auf die verschiedenen medizinischen Studien herausgenommen habe.

Sie referieren jetzt über den folgenden Text, können ihn aber auch ggf. vorlesen:

### **Bewegung in die Pfunde bringen**

Der zivilisierte Mensch wurde in den letzten Jahrzehnten durch die fortschreitende Industrialisierung und Technisierung unserer Alltagswelt zu immer weniger Aktivität verdammt. Das abendliche Fußballspiel findet nicht mehr auf dem Sportplatz statt, sondern wird vor dem Fernseher sitzend erlebt, und selbst der Gang zum Programmschalter wird uns von der Fernbedienung abgenommen. Unsere Väter und Großväter waren oft viele Kilometer täglich zu Fuß unterwegs und mußten körperlich schwer arbeiten; wir aber fahren Auto und sitzen hinterm Schreibtisch. Entwicklungsgeschichtlich ist der Mensch ein Jäger und Sammler und damit ein Läufer. Um es klarer zu sagen: Der Mensch ist ein hervorragender Läufer. Dank seiner genetischen Ausstattung kann er länger und ausdauernder laufen als der größte Teil der landlebenden Wirbeltiere. Leider ist vielen Menschen diese Fähigkeit verloren gegangen - und dieser Verlust macht krank, besonders im Zusammenhang mit falscher Ernährung, Streß und Genußgiften!

Nun bin ich nicht angetreten, Ihnen den Ausdauersport schmackhaft zu machen. Doch zu etwas mehr Bewegung möchte ich Sie doch überreden! Leider werden die

Diskussionen zu gesundheitlichen Themen im Sportbereich oft sehr gegensätzlich geführt. Sportler und Bewegungsmuffel stehen einander unversöhnlich gegenüber, ein vernünftiges Mittelmaß ist nicht in Sicht. Dabei ist längst durch zahlreiche wissenschaftliche Arbeiten belegt, daß Sport zwar kein Wundermittel ist, daß aber mehr Bewegung oder leichtes körperliches Training die Gesundheit nachhaltig fördern. Bestimmte Krankheiten können in ihrem Verlauf gebessert oder gar vermieden werden. Hierzu gebe ich zunächst einen Überblick, um Ihnen dann einige Bewegungsprogramme zu erläutern. Welches Programm Sie dann auch wählen mögen, der Erfolg motiviert. Die Abnahme der Pfunde wird beschleunigt, Vitalität und Selbstbewußtsein werden gefördert. Sie gewinnen bei steigender Ausdauer und Kraft ein neues Körpergefühl. Und ganz wichtig für unser Programm: Bei richtiger Dosierung der Belastung wird der Appetit zuverlässig gedämpft sowie gezielt Fettgewebe abgebaut. Dabei sind die Anforderungen an die Sportlichkeit in dieser Studie nicht sehr hoch angesetzt worden. Beispielsweise wurden schnelles Gehen, Wandern, langsames Schwimmen, Fahrradfahren mit leichter Anstrengung, Aerobic oder Ballspiele genannt.

Körperliche Inaktivität spielt somit bei den meisten Kreislaufpatienten eine auslösende oder unterstützende Rolle im Erkrankungsprozeß. Insulinresistenz und Hyperinsulinismus, zwei wichtige Vorstufen und Ursachen der Zuckerkrankheit des älteren Menschen (sog. Altersdiabetes), können unter anderem durch körperliche Aktivität gebessert bzw. wieder normalisiert werden. Körperliche Aktivität führt auch zu einem Zuwachs an Muskelmasse. Dadurch steigt auch der Grundumsatz, da Muskelgewebe fünfzehn bis zwanzig mal mehr Energie abschöpft als Fettgewebe. Beim Arbeitsumsatz, also z.B. beim Sport oder bei körperlicher Arbeit, ist Muskelgewebe die Voraussetzung für den gezielten Fettabbau, denn nur hier kann aus Fettgewebe direkte Muskelenergie zurückgewonnen werden. Aber diese Energiegewinnung aus Fettgewebe hat eine eigene Gesetzmäßigkeit. Sie findet nur statt, wenn der Körper z.B. im Rahmen eines Bewegungsprogrammes belastet wird. Den richtigen Belastungsbereich erkennt man entweder an der Pulsfrequenz oder an der Atmung. Die Pulsfrequenzmessung zur Steuerung der richtigen Belastung ist aber von einem Pulsmesser, einer sorgfältigen ärztlichen Untersuchung und einiger Erfahrung abhängig. Viel einfacher ist dagegen die Beobachtung der Atmung. Sie

sollten sich bei Ihrem Bewegungsprogramm so belasten, daß eine ungestörte Unterhaltung noch möglich ist. Belasten Sie sich aber so stark, z.B. bei zu schnellem Laufen, daß Sie nur noch mit Mühe oder gar nicht mehr sprechen können, gelangen Sie in einen Belastungsbereich, bei dem keine Energie mehr aus der Fettverbrennung gewonnen wird. Sie schalten jetzt auf die Kohlenhydratverbrennung um und beginnen, Ihre Glykogenvorräte aufzuzehren. Wie Sie bereits wissen, kann der Blutzucker in Form von Glykogen in Leber und Muskulatur abgespeichert werden. Dieses Glykogen ist aber schon nach sechzig bis fünfundsiebzig Minuten verbraucht, wenn Sie sich zu stark belasten. In der Folge kommt es zum Gefühl der „schweren Beine“. Jetzt wird meist die Belastung abgebrochen, man bleibt stehen oder steigt vom Fahrrad. Will man jedoch weiterlaufen oder weiterradeln, muß der Krafteinsatz oder die Intensität deutlich zurückgenommen werden. Aber genau in diesem niedrigeren Bereich wird der Fettstoffwechsel trainiert. Das ist der Belastungsbereich, bei dem Sie noch sprechen können. „Laufen, ohne zu schnaufen“ heißt die Devise oder so schnell laufen, daß man noch durch die Nase atmen kann. Bevor Sie mit einem der folgenden Bewegungsprogramme beginnen, sollten Sie sich hinsichtlich Ihrer Herz-Kreislauf-Situation gründlich untersuchen lassen. Ist Ihr Arzt gleichzeitig Herzspezialist oder Sportmediziner, kann er Ihnen sicher noch weitere Ratschläge hinsichtlich Ihres Belastungspulses oder der Belastungsgrenzen geben. Empfehlenswert sind auch spezielle Institute, die sich auf Belastungsuntersuchungen, Trainingsberatung und Trainingssteuerung spezialisiert haben. Wer sich z.B. für einen Ausdauersport entschieden hat, kann sich hier optimal beraten lassen, nachdem eine gründliche Untersuchung und Fitnessanalyse durchgeführt wurde. Die Betreiber solcher medizinischen Institute sind fast immer im Sport aktiv und können erstklassige Hinweise zum Training oder auch zur Technik geben. Das Wichtigste aber ist, daß Ihnen Bewegung und Sport Spaß bereiten sollen! Nur dann werden Sie ein Bewegungsprogramm auch wirklich beginnen und weiterführen. Ein solches Programm ist eigentlich eine einfache Sache und auch schnell erklärt. Neben Spaziergehen oder Wandern sind Joggen, Laufen, Schwimmen, Skilanglauf und Radfahren besonders zu empfehlen. Trifft nicht eine Sportart Ihr Interesse? Sind Sie als Kind nicht gerne geradelt?

Der bekannte Arzt Dr. Dean Ornish hat sich mit Bewegungsprogrammen sehr ausführlich beschäftigt. Er faßt das Ergebnis einer großen Studie zusammen, die

Gewichtsreduktion durch Modifizierte Trennkost

zeigt, daß man mit gering angesetzttem Körpertraining schon ausgesprochen viel erreichen kann. So lag die Sterblichkeitsrate von Teilnehmern, die regelmäßig täglich dreißig Minuten spazieren gingen, auf dem gleichen niedrigen Niveau wie die von den Teilnehmern, die ein Lauftraining von dreißig bis vierzig Meilen pro Woche absolvierten.

Das ist genau der Punkt: Sie müssen wirklich nicht viel Aufwand betreiben, um die wichtigsten gesundheitlichen Vorteile zu erreichen. Wenn Sie also z.B. regelmäßig jeden Tag dreißig Minuten spazieren gehen, vielleicht etwas zügiger als gewöhnlich, haben Sie schon sehr viel für Ihr Wohlbefinden geleistet. Das könnte ja Ihr Weg zur Arbeit sein. Und damit können Sie schon sehr zufrieden sein.

Um es zusammenzufassen: Moderates Training reicht aus, um in den Genuß all der Gesundheits- und Langlebigkeitserfolge zu kommen, ohne sich den Risiken und Mühen eines intensiven Trainings aussetzen zu müssen. Integrieren Sie Ihr Bewegungsprogramm so in Ihren Tagesablauf, daß Sie, wie vorgeschlagen, zu Fuß zur Arbeit gehen oder mit dem Rad dorthin fahren.

Soll im Rahmen eines Bewegungsprogrammes jedoch gezielt Muskulatur aufgebaut und die Ausdauer deutlich verbessert werden, ist ein mehrmaliges wöchentliches Training im Sinne von sportivem Ehrgeiz sinnvoll. Es läßt sich etwa so zusammenfassen, daß Sie mit einem Training einmal pro Woche Ihr Leistungsvermögen bewahren. Bei einem zwei- bis dreimaligen Training werden sich zunehmend Leistungssteigerungen einstellen.

Die naheliegendste und bei vielen Menschen auch mit Abstand beliebteste Art eines Bewegungsprogrammes ist das Spaziergehen.

Dean Ornish fordert in seinem Programm „Die Öffnung des Herzens“ neben einer cholesterinreduzierten Kost, Verzicht auf Nikotin und neben bestimmten Entspannungsübungen dreimal pro Woche einen dreißigminütigen Spaziergang. Dieses Programm erwies sich als außerordentlich erfolgreich. Wenn Ihnen dieses Programm zu leicht vorkommen sollte, empfiehlt sich als nächste Stufe das sogenannte Walking, ein schnelles Gehen mit betontem Armeinsatz. Es ist eher für ältere Menschen gedacht, für welche Joggen eine zu große Belastung darstellen könnte. Auch bei einem orthopädisch bedingten Handicap oder bei starkem

Gewichtsreduktion durch Modifizierte Trennkost

Übergewicht kann dies die ideale Sportart darstellen. Der Bewegungsapparat wird beim Walking entlastet, weil ein Fuß immer Bodenkontakt hat und so das Körpergewicht besser abfängt. Der betonte Armeinsatz führt dazu, mehr Muskelkraft einzusetzen, wodurch sich der Kreislauf noch stärker aktivieren läßt. Die Intensität der Belastung steuern Sie über Ihre Atmung. Ungestörtes Sprechen mit anderen muß ohne Luftnot möglich bleiben. Apropos „mit anderen“: Jeder Sport macht in der Gruppe viel mehr Spaß. Suchen Sie sich Gleichgesinnte, etwa bei Lauftreffs, in einem Sportverein oder auch in einer Wandergruppe.

Die dritte und höchste Stufe des Bewegungsprogrammes ist das Joggen. Es gibt wohl keine Sportart, bei der Sie ohne viel Aufwand nach kurzer Zeit zu einem besseren Leistungsvermögen gelangen als durch Joggen. Sofern nicht gesundheitliche Gründe dagegen sprechen, können Sie mit den folgenden Ratschlägen einen Einstieg versuchen - auch wenn Sie seit Ihrer Schulzeit keinen Sport mehr betrieben haben. Ich weise nochmals in diesem Zusammenhang auf das Gebot einer vorherigen Gesundheitsuntersuchung bei Ihrem Arzt hin.

Trainieren Sie dreimal wöchentlich, indem Sie langsam Ihr Tempo beim Gehen steigern, so daß Sie gewissermaßen zu traben beginnen.

Halten Sie dieses Tempo eine Minute lang durch und gehen Sie dann wieder eine Minute. Anschließend traben Sie wieder eine Minute, um anschließend erneut eine Minute zu gehen. Verlängern Sie von Tag zu Tag die Strecke, bei der Sie sich noch gut unterhalten können. Danach können Sie beginnen, vorsichtig Ihr Tempo zu steigern, so daß sich allmählich ein ruhiges Laufen entwickelt. Nach etwa vier Wochen können Sie dann schon länger als zehn Minuten ohne Pause joggen.

Wenn Sie sich eine gewisse Fitneß über die Jahre bewahrt haben und bereits kleinere Strecken ohne Pause durchhalten, ist das folgende „Acht-Wochen-Programm für Laufeinsteiger“ das Richtige für Sie. Es wurde von einem Weltklasseläufer entwickelt. Mit diesem Programm lernen Sie gezielt und ohne Leistungsstreß durch stete Verringerung der Gehpause bei dreimaligem Training pro Woche innerhalb von zwei Monaten dreißig Minuten am Stück zu joggen: Die Laufbelastung sollte bei 75 % des Maximalpulses liegen, das entspricht in der Regel dem „Laufen ohne zu schnaufen“. Das Laufen wird durch zunehmend weniger eingelegte Walkingpausen unterbrochen:

Gewichtsreduktion durch Modifizierte Trennkost

- 1. Woche:** Neun mal zwei Minuten laufen, dazwischen jeweils eine Minute Gehpause (18 Laufminuten).
- 2. Woche:** Sieben mal drei Minuten laufen, je eine Minute gehen (21 Laufminuten).
- 3. Woche:** Sechs mal vier Minuten laufen, je eine Minute gehen (24 Laufminuten).
- 4. Woche:** Fünf mal fünf Minuten laufen, je eine Minute gehen (25 Laufminuten).
- 5. Woche:** Vier mal sieben Minuten laufen, je eine Minute gehen (28 Laufminuten).
- 6. Woche:** Drei mal zehn Minuten laufen, je zwei Minuten gehen (30 Laufminuten).
- 7. Woche:** Zwei mal fünfzehn Minuten laufen, zwei Minuten gehen (30 Laufminuten).
- 8. Woche:** Dreißig Minuten laufen, nun aber ohne Gehpause.

Gratulation - Sie haben Ihr Ziel erreicht!

Denken Sie bei Ihrem Laufprogramm daran, die Muskulatur vorher zu dehnen (Stretching). Wärmen Sie sich auf, indem Sie Ihren Lauf langsam beginnen und das Tempo ganz allmählich steigern. Immer wieder mal reden, so bleiben Sie im richtigen Intensitätsbereich, in dem nur Fettgewebe verbrannt wird. So können Sie sicher sein, nicht schon zu Beginn im roten Bereich zu laufen. Luftnot und übersäuerte Muskeln stellen sich sonst schnell ein. Meist passiert das, wenn z.B. andere zu schnell loslaufen. Suchen Sie sich Läufer, mit denen Sie leistungsmäßig und auch sonst harmonieren. Laufen Sie nie bis an die Schmerzgrenze! Es geht uns um Wohlbefinden und die vielen Vorteile, die ich im Abschluß dieses Kapitels noch einmal zusammenfassen möchte. Versuchen Sie auch, den Umfang Ihres Sportprogramms so zu steigern, daß Sie dreimal wöchentlich dreißig bis sechzig Minuten in Aktion bleiben. Die Fettverbrennung beginnt - auch das ist abhängig vom Trainingszustand - erst nach zehn bis fünfzehn Minuten.

Falls Sie niemanden zum gemeinsamen Joggen überreden können, empfehle ich als kleinen Motivator einen Walkman. Mit Musik geht bekanntlich alles viel besser, auch das Joggen.

Besonders vorteilhaft wäre es, wenn Sie Ihr Bewegungsprogramm erweitern und mit anderen Ausdauersportarten kombinieren. Schwimmen als eine der beliebtesten Freizeitsportarten bietet sich an. Der Energieverbrauch beim Schwimmen ist drei- bis fünfmal höher als beim Gehen. Hierbei ist jedoch unter Umständen eine gewisse Gefährdung bei herzkranken Personen nicht auszuschließen. Insbesondere Patienten mit Herzmuskelschwäche, Herzkranzgefäßerkrankung und Herzrhythmusstörung benötigen eine sorgfältige Überwachung. Optimal ist auch hier ein

Gewichtsreduktion durch Modifizierte Trennkost

mehrmaliges Training, zwei- bis dreimal pro Woche mit einer Dauer von etwa dreißig bis sechzig Minuten.

Eine weitere empfehlenswerte Variante ist das Radfahren. Es erfordert jedoch hinsichtlich der Ausrüstung einen deutlich höheren Aufwand als z.B. Laufen oder Schwimmen. Die Größe des Fahrradrahmens muß passen, ebenso Lenkerbreite, Lenkervorbau und Sattelhöhe. Trotz der höheren Gefährdung durch den übrigen Verkehr und möglicher Stürze bietet es einen besonderen Reiz: Im Gegensatz zum Joggen, wo man nach einiger Zeit die nähere Umgebung wie seine Westentasche kennt, kommen beim Radfahren viele Kilometer zusammen, bei denen man viel mehr sieht und erlebt. Dazu kommt, daß man sich in den wenigen Minuten einer Bergabfahrt wieder von vorangegangener Belastung erholen kann. Hat man sich beim Joggen übernommen, bleibt man in der Regel stehen oder muß langsam gehen, beim Radfahren aber geht's in der Regel munter weiter.

Im Winter kann das Radfahren durch den Skilanglauf ersetzt werden, der von allen Sportarten bei höherem Tempo wohl den höchsten Krafteinsatz fordert und so am rigorosesten Fett verbrennt.

Nach der üblichen Frage- und Antwortrunde halten Sie die Vorschau auf den letzten Kurstag.

## 8. Kurstag

Die Themen:

- Erfahrungsaustausch
- Am Ziel – oder: Wie geht es weiter?
- Fragen und Antworten
- Sieben gute Gewohnheiten
- Hinweis auf Verlängerungswochen

Der letzte Kurstag beginnt erneut mit dem Erfahrungsaustausch. Möglicherweise sind die Teilnehmerinnen jetzt so gut miteinander bekannt, daß sie auch über so persönliche Daten wie etwa die tatsächliche Gewichtsabnahme während des Kurses berichten werden. Im Gegensatz zu anderen Diätgruppen wird dieses Thema bei uns diskret behandelt. Niemand wird – wie gelegentlich in anderen Gruppen üblich – negativ beurteilt, wenn er z.B. ein gewisses Soll bei der Gewichtsreduktion nicht erreicht hat.

Vielleicht machen Sie sich als Seminarleiterin Notizen, insbesondere wenn Sie nach Verbesserungsvorschlägen für den Kurs fragen. Fordern Sie ggf. auch zur Kritik auf – nur das bringt uns weiter!

Referieren Sie nun über den Text auf Seite 139 – 141, und betonen Sie im Sinne einer erfolgreichen Gesundheitsvorsorge unbedingt das Genuss- und Lustprinzip, das niemand aus den Augen verlieren sollte. Weisen Sie auf den Wert wohldosierter Genüsse hin, deren gesundheitsfördernde Wirkung bewiesen ist.

Räumen Sie der heutigen Frage- und Antwortrunde einen großzügigen Zeitrahmen ein. Ein Teil der Teilnehmerinnen wird möglicherweise keine Verlängerung des Trennkost-Kurses in Anspruch nehmen und hat somit heute zum letzten Mal die Möglichkeit, Fragen zu stellen.

Wenn die Fragerunde beendet ist, finden Sie zu einem Schlußwort, wie ich es auf Seite 151 formuliert habe.

Teilen Sie dann die Kopie „Sieben gute Gewohnheiten“ aus und erläutern Sie diese Liste guter und einfacher Lebensgewohnheiten (Seite 153 – 156). Der letzte Satz „Ein ausgewogener Lebensstil ist eine der wichtigsten Maßnahmen zur Verzögerung des Alterns“ ist ein runder Abschluß für Ihren gelungenen Trennkost-Kurs.

Verteilen Sie jetzt den Vordruck: „Trennkost – Gesundheit – Wellness“, der die wesentlichen Punkte des Seminars zusammenfasst. Ich selbst habe diesen Artikel viele Male überarbeitet. Er bietet sich für Interessierte als Grundlage für einen Trennkost-Vortrag, aber auch zur Wiederholung des Seminars an. Es wird Ihnen aufgefallen sein, dass ich in diesem Artikel die Kohlenhydratmahlzeiten als vegetarische Gerichte bezeichne. Dieser Begriff ist meines Erachtens moderner und entspricht mehr dem Sprachgebrauch als die herkömmliche Bezeichnung.

Der Vordruck: „Einen Apfel für die Blutdrucksenkung“ sollte ebenfalls Verbreitung bei Ihren SeminarteilnehmerInnen finden. Diese Fassung wird demnächst von mir überarbeitet und erscheint dann in revidierter Form auf meiner Homepage [www.modifizierte-trennkost.de](http://www.modifizierte-trennkost.de), wo er bei Interesse heruntergeladen werden kann.

Nach acht gemeinsam verlebten Abenden können Sie sicher beurteilen, welche SeminarteilnehmerInnen dem Bewegungsprogramm eine besondere Aufmerksamkeit schenken. Der Vordruck: „Ermittlung eines optimalen Trainingspulses“ stellt sicher eine Bereicherung für Sportinteressierte dar.

Mein Buch „Abnehmen durch Trennkost“ verkaufe ich an die Seminarleiterinnen zu attraktiven Konditionen. Rufen Sie mich einfach an. Hier bietet sich Ihnen eine weitere Verdienstmöglichkeit an, denn Ihre SeminarteilnehmerInnen werden des öfteren nach dem Buch fragen.

Sicher gibt es weitere, interessante Punkte, die noch zu besprechen sind. Dazu räumen Sie Ihren Kursteilnehmerinnen die Möglichkeit von Verlängerungswochen ein. Biten Sie in jedem Fall um eine freundliche Weiterempfehlung, denn diese Mund-zu-Mund-Propaganda ist die beste Werbung.

## Übersicht der Druckvorlagen

- Hinweise für die medizinische Sicherheit - Gesprächsregeln
- Das Prinzip der Trennkost
- Wir erstellen unsere eigene Trennkost-Tabelle
- Die erlaubten Mengen – abschätzen, nicht wiegen!
- Die Hauptmahlzeiten – so wird getrennt
- Die Zwischenmahlzeiten und die besondere Rolle des Obstes
- Hinweise zum richtigen Wiegen
- Die Getränke
- Ein Wochenplan
- Kaloriengehalt zweier Frühstücksvarianten
- BMI-Tabelle
- Vorteile durch regelmäßige Bewegung
- Sieben gute Gewohnheiten
- Trennkost – Gesundheit – Wellness
- Einen Apfel für die Blutdrucksenkung
- Ermittlung des optimalen Trainingspulses

## **Hinweise für die medizinische Sicherheit**

Dieser Kurs ist kein Ersatz für eine übliche medizinische Behandlung. Die Ratschläge dieses Kurses machen eine medizinische Behandlung einer bereits bestehenden Herz-Kreislauf-Krankheit, einer Stoffwechselstörung oder sonstiger Krankheiten nicht überflüssig. Sprechen Sie also in diesen Fällen mit Ihrem Arzt, beherzigen Sie seine Ratschläge und führen Sie z.B. entsprechende Kontrollen durch. Dies gilt ganz besonders für insulin- oder tablettenebehandelte Diabetiker sowie für Bluthochdruck-Patienten, die ebenfalls Medikamente einnehmen. Ein plötzliches Absetzen von bestimmten Medikamenten kann sehr gefährlich sein. Eine eventuell notwendige Dosisanpassung ist und bleibt Sache Ihres Hausarztes!

Wenn Sie ein gesundheitliches Problem haben oder vermuten, daß Ihre Gewichtszunahme mit einer Erkrankung oder einer Medikation (z.B. Hormone, Betablocker, Cortison etc.) zusammenhängen könnte, besprechen Sie diese Problematik ebenfalls mit Ihrem Arzt.

## **Gesprächsregeln**

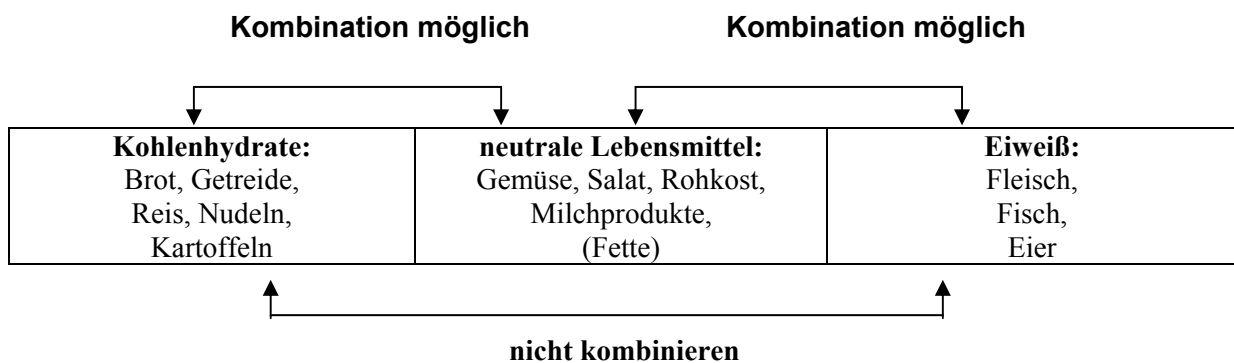
Versuchen Sie, folgende Regeln bei unseren Treffen einzuhalten:

- Lassen Sie andere Kursteilnehmer ausreden.
- Führen Sie keine Nebengespräche.
- Bewahren Sie Vertraulichkeit und insbesondere Höflichkeit in Problemsituationen.

## Das Prinzip der Trennkost

Das Prinzip der Trennkost besteht darin, kohlenhydrathaltige Lebensmittel und proteinhaltige Nahrungsmittel nicht gemeinsam während einer Mahlzeit zu verzehren. Da aber viele Kohlenhydrate z.B. die Kartoffeln auch Spuren von Eiweiß aufweisen, spreche ich im folgenden immer von „überwiegend“ kohlenhydrathaltigen bzw. „überwiegend“ proteinhaltigen Nahrungsmitteln.

Zum besseren Verständnis erstellen wir zunächst eine einfache Tabelle. Die überwiegend kohlenhydrathaltigen Lebensmittel nennen wir der Einfachheit halber „Kohlenhydrate“. Überwiegend eiweißhaltige Lebensmittel werden unter „Proteine“ geführt. Eine dritte Gruppe von Lebensmitteln wird als „neutral“ bezeichnet. Eine hundertprozentige Trennung von Kohlenhydraten und Proteinen in einer Mahlzeit ist nicht möglich, aber für die Wirkungsweise der Trennkost auch nicht erforderlich.



**Wir erstellen unsere eigene Trennkost-Tabelle**

Kohlenhydrate:	neutrale Lebensmittel:	Proteine:

Die Trennkost erlaubt also, überwiegend kohlenhydratreiche Gerichte mit neutralen Lebensmitteln zu essen. Die Kombination von überwiegend proteinreichen Lebensmitteln mit neutralen Lebensmitteln ist ebenfalls erlaubt. Sie sollten jedoch nie in einer Mahlzeit Kohlenhydrate zusammen mit Proteinen verzehren. Das ist - stark vereinfacht - das Prinzip der Trennkost. Konkret helfen auch einige Beispiele:

Sie haben Appetit auf ein Stück Fleisch. Kombinieren Sie also „Proteine“ mit „neutralen Lebensmitteln“. Sie können also Ihr Steak zusammen mit gebratenen Zwiebeln und einer Portion Gemüse wie z.B. Brokkoli verzehren. Dazu gibt es vorher einen Salatteller oder etwas Rohkost. Zum Nachtisch paßt bei dieser Proteinmahlzeit besonders gut ein kleiner Käseteller. Aber essen Sie zu dieser Eiweißmahlzeit keine Kartoffeln, keinen Reis oder Nudeln oder Brot, auch nicht in kleinen Mengen! Es wäre dann keine Trennkostmahlzeit mehr. Ihr Wunschgewicht ließe unnötig lange auf sich warten.

Ein anderes Beispiel: Sie essen gerne chinesisches und haben Appetit auf eine Reispfanne. Also kombinieren Sie „Kohlenhydrate“ mit „neutralen Lebensmitteln“. Sie mischen Ihre Reisportion mit verschiedenen Gemüsen und Gewürzen. Dazu gibt es wieder einen Salatteller mit Rohkost. Und wieder ein Hinweis zum schnelleren Abnehmen: Verzichten Sie bei der Zubereitung von Kohlenhydrat-Mahlzeiten weitestgehend auf (sichtbare) Fette wie Öl, Pflanzenfett oder Butter. Die Begründung erfahren Sie später.

Weiterhin ist noch zu beachten, daß zwischen einer Kohlenhydrat-Mahlzeit und einer Eiweiß-Mahlzeit ein Abstand von mindestens drei Stunden einzuhalten ist. Das ist sicher eine einfach zu befolgende Regel, denn zwischen Mittagessen und Abendbrot liegen in der Regel mehr als drei Stunden. Bei diesen Hauptmahlzeiten wird die Trennkost meistens angewandt.

Der überwiegende Anteil der Mahlzeit soll neben Eiweiß bzw. Kohlenhydraten aus Gemüse, Salaten und etwas Rohkost bestehen.

Vor jeder Hauptmahlzeit soll eine kleine Portion Salat bzw. Rohkost verzehrt werden. Die Nahrungsmittel sollen möglichst naturbelassen gegessen bzw. schonend gegart werden.

Essen Sie langsam, mit aller Ruhe! Genießen Sie Ihr Essen!

Wenn die Gewichtsabnahme etwas schneller vonstatten gehen soll, wird die Modifizierte Trennkost noch durch weitere Ratschläge ergänzt:

Lassen Sie alles sichtbare Fett weg, insbesondere bei den Kohlenhydratmahlzeiten. Lediglich ein Eßlöffel Pflanzenöl bei der Salatzubereitung wird zugestanden.

Wählen Sie Milchprodukte mit niedrigem Fettgehalt aus.

Beachten Sie den unterschiedlichen Fettgehalt von Fleisch in den verschiedenen Teilstücken.

Verzichten Sie auf alle Süßwaren!

Verwenden Sie keinen Haushaltszucker, sondern süßen Sie bei Bedarf allenfalls mit Süßstoff!

Essen Sie bei den Kohlenhydraten ganz bewußt solche mit niedrigem glykämischem Index (also Vollkornbrot anstelle von Graubrot, Naturreis anstelle von weißem Reis), Kartoffeln in der Schale zubereitet anstelle von Salzkartoffeln oder Kartoffelpüree.

Trinken Sie nur kalorienfreie Getränke!

Trinken Sie keine Milch, keinen Alkohol oder Kaffee!

Aus: Dr. med. Martin Noelke: Abnehmen durch Trennkost – ein ärztlicher Ratgeber, zweite, überarbeitete Auflage 5/2000, 208 Seiten, Hardcover. ISBN 3-935082-00-2

Verlag: Dr. med. Noelke, Am Hohen Tor 16, 35315 Homberg/Ohm

**Buchbestellung per Fax: 06633/5977**

Euro 19,80, zuzüglich Porto und Verpackung.

## **Die erlaubten Mengen - abschätzen, nicht wiegen!**

Vorweg das Wichtigste: Sie sollen während der Reduktionsphase nicht ein einziges Mal hungern! Dafür gibt es verschiedene Begründungen: Sie sollen nicht hungern, weil Sie sonst rasch Ihre guten Vorsätze über Bord werfen und in Ihre alten Eßgewohnheiten zurückfallen. Sie haben doch gelernt, daß beim Hungern Ihr Stoffwechsel mit einer Verminderung des Grundumsatzes reagiert, und Sie erinnern sich, daß diese Senkung des Grundumsatzes eine der Voraussetzungen für das Zustandekommen des Jo-Jo-Effektes ist.

Zu begrüßen ist jedoch die Vorfreude und der gesunde Appetit auf die nächste Mahlzeit. Dieser Appetit und das anschließend eintretende Sättigungsgefühl sind natürliche Mechanismen und das Ergebnis einiger einfach zu erklärender Reaktionen. Sie wissen aus Erfahrung, daß es ab Beginn der Mahlzeit etwa fünfzehn bis zwanzig Minuten dauert, bis sich allmählich das Gefühl der Sättigung einstellt. Und in diesen zwanzig Minuten geschieht in uns etwas, was sich am besten mit „nachteilig für die Figur“ beschreiben läßt. Bei hastigem Essen ist der Teller nach fünf Minuten leer. Das Gefühl der Sättigung hat noch gar nicht eingesetzt und schon wird der zweite Teller gefüllt, oft auch ein dritter. Und wieder einmal wurde „des Guten zu viel“, oft aber auch „des Schlechten viel zu viel“ aufgenommen. Damit kein Mißverständnis aufkommt: Es gibt meiner Meinung nach keine schlechten Nahrungsmittel, nur solche mit hohem glykämischem Index und hohem Fettanteil.

Vor jeder Hauptmahlzeit soll ein Salat bzw. eine kleine Portion Rohkost gegessen werden. Ein Teil der Nahrung besteht bei der Trennkost nach Dr. Hay, aber auch bei der Modifizierten Trennkost, aus naturbelassener Nahrung. Dieser Salat wird in aller Ruhe, mit viel Genuß und gut gekaut verzehrt. Das kann schon mal zehn Minuten in Anspruch nehmen. Dann füllt man sich mit Bedacht den Teller und ißt ganz langsam weiter, bis sich das Sättigungsgefühl zunehmend einstellt.

Auf zwei Drittel des Tellers - ohne Tellerrand (also die Fläche von ca. 20 cm im Durchmesser) - wird Gemüse gegeben. Auf das verbliebene Drittel geben Sie nun entweder die Kohlenhydrate oder das Eiweiß, also entweder Kartoffeln, Reis oder Nudeln, oder ein Stück Fleisch oder Fisch.

Die Portion Fleisch oder Fisch sollte größer sein als Ihre Handinnenfläche, aber nicht größer als die ganze Hand! Auch sollte sie nicht dicker sein als ein Fingerendglied. Bitte fangen Sie jetzt nicht an zu messen oder zu rechnen! Sie sollen lernen, Ihre Essensmengen abzuschätzen. Ebenfalls dürfen auf den Teller keine Berge getürmt werden, sondern so viel, wie etwa Ihre Hand dick ist. Die Mühe des Wiegens und Messens habe ich Ihnen schon mit diesen Richtlinien abgenommen. Ich habe eine Vielzahl von Mahlzeiten auf diese Weise abgeschätzt, anschließend die Menge gewogen und anteilig den Eiweißanteil, die Ballaststoffmenge oder den Brennwert berechnet. So bin ich sicher geworden, daß je eine Trennkost-Mahlzeit mittags und abends, zusammen mit einem Frühstück und ggf. zwei Zwischenmahlzeiten

- für ein gutes Sättigungsgefühl sorgen,
- eine langsame Gewichtsreduktion sicherstellen,
- immer soviel Energie enthalten, daß der Grundumsatz nicht reduziert wird und damit
- der gefürchtete Jo-Jo-Effekt nicht auftritt.

Nach den Hauptmahlzeiten gibt es zumindest für die Dauer der Reduktionsphase keinen Nachtisch. Mit dem Nachtisch darf nach der Reduktionsphase ganz nach dem Genußprinzip wieder begonnen werden. Aber er sollte zur Hauptmahlzeit passen: Zu einer Eiweißmahlzeit paßt z.B. besonders gut ein kleiner Käseteller, zur Kohlenhydratmahlzeit eine Süß- oder eine Mehlspeise.

Die Menge der Hauptmahlzeit sollte grundsätzlich immer so bemessen werden, daß Sie wirklich satt werden und es auch mindestens vier Stunden bleiben. Erfahrungsgemäß halten Proteinmahlzeiten länger vor als Kohlenhydratmahlzeiten, da der Blutzucker viel geringer ansteigt und wesentlich weniger Insulin ausgeschüttet wird. Sie kennen inzwischen diesen Zusammenhang und seine Folgen.

## Die Hauptmahlzeiten – so wird getrennt

Unsere drei Hauptmahlzeiten sind bekanntlich Frühstück, Mittagessen und Abendbrot, wobei normalerweise Mittagessen und/oder Abendessen als warme Mahlzeiten gelten.

Beim Frühstück überwiegen normalerweise die Kohlenhydrate. Essen Sie zwei oder drei kleine Scheiben Vollkornbrot. Die Menge sollte so ausreichend bemessen sein, daß Sie mindestens vier Stunden keinen Hunger bekommen. Dazu paßt beim süßen Frühstück als Brotaufstrich etwa ein Teelöffel Quark mit etwas Konfitüre, die aber zuckerfrei sein sollte. Diabetiker-Konfitüren sind also zu empfehlen. Wenn Sie es etwas pikanter lieben, bestreichen Sie das Brot ganz dünn mit Quark oder Frischkäse oder einer Würzpaste und belegen das Brot z.B. mit Tomatenscheiben. Würzen Sie nach Ihrem Geschmack! Selbstverständlich sind noch andere Nahrungsmittel aus Ihrer eigenen Trennkost-Tabelle aus der Gruppe der neutralen Nahrungsmittel zugelassen. Alternativ können Sie auch ein Müsli auf Vollkornbasis zu sich nehmen.

Selbstverständlich dürfen Sie auch eine Eiweißmahlzeit zum Frühstück einnehmen. Hier kommen neben Quarkspeisen wohl vorwiegend Eier infrage, wobei allerdings ein Ei pro Tag schon eine kritisch zu beurteilende Cholesterinzufuhr darstellt. Zurückhaltung ist also geboten. Ich selbst esse aus diesem Grund höchstens ein Ei pro Woche. Zum Ei können Sie z.B. Tomaten, Paprika, Radieschen, Rohkost oder ähnliches essen, aber eben kein Brot!

Bei dem Mittagessen haben Sie die Wahl zwischen einer Protein- und einer Kohlenhydratmahlzeit. Dr. Walb und seine Frau haben aufgrund ihrer vielfältigen Erfahrung mit der Trennkost empfohlen, möglichst mittags eine Proteinmahlzeit und abends eine Kohlenhydratmahlzeit einzunehmen. Natürlich können Sie von diesem Vorschlag abweichen, wenn Ihre warme Mahlzeit immer als Abendessen mit Proteinen wie Fleisch oder Fisch zubereitet wird. Eine Kohlenhydratmahlzeit am Abend ist aber leichter zu verdauen als eine Eiweißmahlzeit. Normalerweise kann man dann auch besser schlafen, besonders - wie von Dr. Walb vorgeschlagen –

wenn man nicht später als 18:00 bis 19:00 Uhr speist.

Die Eiweißart wählen Sie aus Ihrer Trennkost-Tabelle aus und kombinieren sie mit einer oder zwei Gemüsearten. Essen Sie bitte vorher immer eine Portion Salat oder Rohkost! Damit läßt das Hungergefühl schneller nach, und die Hauptmahlzeit kann dann mengenmäßig etwas kleiner ausfallen.

Wenn Sie nun eine Kohlenhydratmahlzeit zu sich nehmen wollen, wählen Sie aus der Rubrik „Kohlenhydrate“ aus Ihrer Trennkost-Tabelle z.B. eine Portion Kartoffeln und kombinieren Sie wieder mit ein oder zwei Gemüsen bzw. einem anderen Nahrungsmittel aus der Rubrik „neutrale Nahrungsmittel“. Achten Sie aber hier unbedingt auf den Fettgehalt! Der Blutzucker wird aufgrund der Kohlenhydrate ansteigen und eine Insulinausschüttung ins Blut zur Folge haben. Wenn man zuviel Fett äße, würde es sofort im Fettgewebe abgespeichert. Vergessen Sie auch bei der Kohlenhydratmahlzeit nicht die kleine Portion Salat oder Rohkost!

Für das Abendessen gelten - wenn also eine warme Mahlzeit gegessen werden soll - alle Hinweise, wie sie für das Mittagessen gegeben wurden. Nach dem Rat von Dr. Walb und aus Gründen der Verträglichkeit sollten jedoch Kohlenhydrate bevorzugt werden. Aber es gilt auch hier: Keine starren Regeln. Es soll Ihnen schmecken und bekommen; aber mehr als eine Eiweißmahlzeit pro Tag kann ich Ihnen nicht empfehlen, da die Zufuhr an Cholesterin, gesättigten Fettsäuren und Purinen (das sind die Vorstufen der Harnsäure) sonst zu hoch ausfallen könnte. Wenn Sie aber gegen Abend lieber eine kalte Mahlzeit essen wollen und Brot bevorzugen, finden Sie die entsprechende Erläuterung unter den Ratschlägen, die zum Frühstück gegeben wurden.

Sie werden bald folgende Erfahrung machen: Je bescheidener Sie jetzt im Sinne von fettarm leben, desto problematischer werden fetthaltige Gerichte in Zukunft vertragen. Das gilt in besonderem Maße für minderwertige Fettsorten. Sparen Sie also nicht am falschen Ende beim Einkauf von Ölen bzw. Fetten. Sie laufen Gefahr, daß diese minderwertigen Sorten deutlich schlechter vertragen werden. Ich selbst bevorzuge das „native Olivenöl extra“ oder auf italienisch „olio extra vergine di oliva“, welches von besonders guter Qualität ist, oder aber das ausgezeichnete kretische Olivenöl, sog. erste Pressung. Diese Sorten haben ihren Preis, sind es

aber wert. Aber auch viele andere und ausgezeichnete Speiseöle verdienen unsere Beachtung, aber kaufen Sie nur erste Qualität.

Allenfalls ein Rat: Gehen Sie sehr vorsichtig und sparsam mit Fett um, ob sichtbar als Butter oder versteckt in Sahne; das gilt wie schon oft erklärt in besonderem Maß für die Kohlenhydratmahlzeiten.

## **Die Zwischenmahlzeiten und die besondere Rolle des Obstes**

Wenn Sie zwischen den Hauptmahlzeiten Appetit bekommen, die nächste Mahlzeit aber erst in ein oder zwei Stunden eingenommen werden kann, dann greifen Sie bitte zu einer Zwischenmahlzeit.

Essen Sie jeweils nur eine Sorte der nachfolgenden Nahrungsmittel, die besonders gut als Zwischenmahlzeit geeignet sind:

- ein Stück Obst
- ein paar Vollkornkekse
- ein Vollkornbrötchen
- etwas Käse
- einen Joghurt - ohne Zusatzstoffe
- eine Gurke oder ein oder zwei Tomaten

Wenn Sie etwas dazu trinken und vorher sehr gut gekaut haben, wird sich Ihr Magen schneller entleeren. So stellt sich die Sättigung schneller ein. Flüssigkeiten passieren den leeren Magen in wenigen Minuten, um dann im oberen Dünndarm schnell resorbiert zu werden, womit die Sättigung eingeleitet wird.

Generell können Sie auch als Zwischenmahlzeit etwas trinken, wobei gesäuerte Milchprodukte wie Buttermilch oder Kefir besonders gut geeignet sind. Alle Zwischenmahlzeiten sollten frühestens vier Stunden nach einer Hauptmahlzeit eingenommen werden. Wenn Sie jetzt erst Appetit bekommen, wissen Sie, daß die Nahrungsmenge der letzten Hauptmahlzeit ausreichend war.

Eine ganz besondere Rolle nehmen bei meinem Ernährungskonzept die Früchte ein. Bei meinem Bemühen, die „Original-Trenn-Kost-Tabelle“ meiner Schwiegereltern zu vereinfachen, hatte ich ständig Probleme mit ihrer Zuordnung des Obstes, welches über die ganze Tabelle verstreut war. So entwarf ich einmal eine Trennkost-Tabelle, bei der ich alle Früchte außen vor ließ. In keinem Ernährungskonzept kann man aber auf eine so wichtige Nahrungsmittelgruppe verzichten, und so war es nur folgerichtig, dem Obst die Rolle einer Zwischenmahlzeit zuzuweisen. Wie richtig

diese Einschätzung war, zeigte sich nun weniger an meiner Trennkost-Tabelle, die an Übersichtlichkeit enorm gewonnen hatte, sondern auch an einer ganz deutlich verbesserten Befindlichkeit während der Verdauungsphase! Diese Erfahrung wird bislang von allen Patienten, denen ich dieses Ernährungskonzept empfohlen habe, geteilt. Die Modifizierte Trennkost an sich sorgt schon für eine deutliche Reduktion allgemeiner Verdauungsübel, als da sind Völlegefühl, Aufstoßen oder vermehrte Winde. Wenn aber Obst zur Hauptmahlzeit weggelassen wird, entfällt ein Großteil dieser Begleiterscheinungen unserer Verdauung. Ich kenne kaum ein Gericht, welches so problematisch zu verdauen ist wie z.B. Apfelpfannkuchen. Obst, welches mit minderwertigen Kohlenhydraten zusammen zubereitet wird, ruft in der Regel eine Fülle von Verdauungsbeschwerden hervor.

Obst als Zwischenmahlzeit, gut zerkaut und in Ruhe verzehrt, stellt ein ideales Nahrungsmittel dar. Früchte existieren in großer Vielfalt, für jeden Geschmack findet sich etwas. Es ist schließlich ein naturbelassenes Nahrungsmittel und erfüllt somit die erste Hauptforderung von Dr. Hay. Manche Obstsorte enthält größere Mengen an Fructose, der jedoch gut verdaut werden kann, da alle für die Verdauung notwendigen Vitamine und Spurenelemente enthalten sind. Diese Stoffe sind für eine reibungslose Verdauung ganz wesentlich und werten somit den Fructose gegenüber dem weißen oder Haushaltszucker auf, der diese Vorteile nicht bietet. Der Anteil an Ballaststoffen, Vitaminen und Spurenelementen im Obst ist in der Regel sehr hoch; außerdem liegt Obst fast immer in einer natürlichen „Verpackung“ vor. So ist es sehr bequem, Obst für eine Zwischenmahlzeit mitzuführen. Ich selbst verlasse ohne Zwischenmahlzeit nie das Haus, wenn abzusehen ist, daß ich für mehrere Stunden unterwegs sein werde. Stecken Sie sich ebenfalls eine Kleinigkeit ein, damit der kleine Appetit zwischendurch nicht zu einem großen Problem wird, welches dann in der Regel in einem Bäckerladen eine Lösung sucht - und findet.

„An apple a day keeps the doctor away!“ (engl. Sprichwort)

## **Hinweise zum richtigen Wiegen**

Sie entscheiden selbst, ob Sie sich täglich, jeden dritten Tag oder einmal pro Woche wiegen. Gelegentlich heißt es aber morgens: Gewogen und zu schwer befunden! Das ist wirklich kein Grund zur Panik oder gar Anlaß zum Abbrechen Ihres Vorhabens. Es gibt einige einfache Erklärungen, wenn die Waage morgens mehr anzeigt als am Tag zuvor, obwohl Sie sich an Ihr Programm gehalten haben. Viele Frauen lagern in der Woche vor ihrer Regel etwas Wasser ein, was die Waage natürlich als Gewichtszunahme anzeigt. Obwohl das Trennkostprogramm neben Bewegung und Motivation jeden Tag fortgesetzt wird, kann jetzt die Waage jeden Tag zunehmend mehr Gewicht anzeigen. Aber bereits am zweiten oder dritten Tag der Regel wird das eingelagerte Wasser wieder ausgeschieden. Weiterhin kann ein stark gewürztes Essen mit etwas zuviel Salz am Vorabend zu einem Zurückhalten von Wasser im Körper führen. Vermehrter Verzehr von Ballaststoffen bindet ebenfalls Wasser im Darm und führt so zu einer leichten Gewichtszunahme, was aber nicht mit einer Zunahme von Fettgewebe gleichzusetzen ist. Lösen Sie sich also von der Vorstellung, daß jede kleinste Gewichtszunahme immer gleich ein Mehr an Fettgewebe bedeutet! Wiegen Sie sich besser nicht zu häufig, schon gar nicht mehrmals täglich!

## Die Getränke

Um unseren Hunger zu stillen, müssen wir zum Teil ganz ausgefeilte Techniken anwenden, um mit wenigen Kalorien lange satt zu bleiben. Beim Durst ist das wesentlich einfacher. Wir können unseren Durst immer kalorienfrei löschen. Und dazu eignet sich am besten Wasser! Es wird nach der Muttermilch das wichtigste Getränk. Wenn Sie in einer Region mit gutem Trinkwasser wohnen, dann ist die beste Quelle Ihr Wasserhahn! Es ist in der Regel fünfhundert mal billiger als Mineralwasser. Bei der von mir vorgeschlagenen Ernährungsform ist ein Mangel an Spurenelementen und Mineralstoffen nicht zu befürchten. Anders stellt sich die Situation dar, wenn Ihr Trinkwasser hohen Ansprüchen nicht genügt, insbesondere wenn es geschmacklich von minderer Qualität ist. Dann greifen Sie besser auf Mineralwasser zurück. Aufgrund des recht unterschiedlichen Mineralstoff- und Spurenelementgehaltes ist es sinnvoll und empfehlenswert, die Sorte öfter zu wechseln. Neben dem Wasser sollte während der Reduktionsphase nur Tee getrunken werden. Über Kaffee wurde bereits geschrieben: Kaffee bewirkt - obwohl er kaum Kohlenhydrate enthält - eine Insulinausschüttung. Mit Hilfe dieses Insulins kann dann wieder Fettgewebe gebildet werden, wenn zum Kaffee noch zusätzlich etwas verzehrt wird. Bessere Alternativen sind also schwarzer oder grüner Tee oder aber Kräutertee.

Alle Alkoholika sollten während der Reduktionsphase aufgrund ihres Energiegehaltes nicht getrunken werden. Nach der Reduktionsphase können Sie sich in geringer Menge Weißwein oder Rotwein gönnen. Höchst problematisch ist der Genuß von Bier. Ich betone ganz bewußt: Genuß! Leider haben wir es hierbei mit einem Getränk zu tun, welches bei allem Wohlgeschmack reichlich Kalorien enthält. Außerdem besteht wie bei allen Alkoholika die Möglichkeit zur Suchtentwicklung. Aber es gibt speziell beim Bier noch ein weiteres Problem: Sie haben sich sicher schon öfters gefragt, warum das Bier für diese sprichwörtlichen Bäuche verantwortlich ist. Es kommt beim Biertrinken - wie beim Trinken von (mit Haushaltszucker) gesüßten Getränken - zu einer deutlichen Insulinausschüttung, die zusammen mit dem hohen Kohlenhydrat- und Alkoholanteil dafür sorgt, daß jede

Gewichtsreduktion durch Modifizierte Trennkost

überschüssige Kalorie, die im Moment nicht gebraucht wird, auch wirklich im Fettgewebe deponiert wird, konkret: zum Bierbauch mutiert.

Aus diesem Grund bevorzuge ich heute Rotwein, der unter anderem auch bestimmte Inhaltsstoffe enthält, die gegen die Bildung von Ablagerungen in den Blutgefäßen wirken.

Limonaden und Colagetränke enthalten in der Regel erhebliche Mengen an Zucker. Aus diesem Grund sind sie während der Reduktionszeit, aber auch in der Zeit danach als sehr problematisch anzusehen. Besteht Durst, kann man ihn immer kalorienfrei löschen. Hat man Hunger und Durst gleichzeitig, ist dies kein Grund, auf Limonade oder ähnliche Getränke zurückzugreifen. Der Hunger wird in diesem Fall nur kurzfristig überlistet, um sich dann als echter Heißhunger zurückzumelden! Der erhebliche Zuckergehalt in der Limonade sorgt ebenfalls für eine überschießende Insulinausschüttung, die dann häufig zur Unterzuckerung führt. Wenn Sie jedoch auf Limonade u.ä. nicht verzichten wollen, greifen Sie bitte zur kalorienarmen bzw. der „Light“-Version.

Eine Sonderrolle können Buttermilch oder Kefir einnehmen, wenn sie als Zwischenmahlzeit gewählt werden. Buttermilch enthält normalerweise 1,3 % Fett, Kefir ist gelegentlich mit 1,5 bzw. mit 3,5 % Fettgehalt zu kaufen. Ziehen Sie in diesem Fall das fettärmere Produkt vor.

Milch ist aufgrund des hohen Gehaltes an hochwertigem Eiweiß, Kohlenhydraten, Fetten und Vitaminen ein vollwertiges Nahrungsmittel und kein Getränk im Sinne eines Durstlöschers. Aus diesem Grunde sollte Milch während der Reduktionsphase aus Ihrem Plan gestrichen werden!

Fruchtsäfte bzw. Gemüsesäfte sollten Sie nach Möglichkeit selbst herstellen, denn dann ist Ihnen im Gegensatz zu käuflichen Produkten bekannt, was wirklich in ihnen enthalten ist. Ich meine aber, daß solche Getränke in der Abnehmphase - aber auch danach - entbehrlich sind, da sie hoch konzentrierte Nahrungsmittel darstellen. Ich selbst bevorzuge immer die ganze Frucht.

Wieviel soll man nun täglich trinken? Es ist wichtig zu wissen, daß das Durstgefühl im Laufe des Lebens, aber auch bei Abbauerscheinungen des Gehirns zunehmend nachläßt. Viele Beschwerden, insbesondere Durchblutungsstörungen im Alter, lassen

sich durch eine Steigerung der Trinkmenge rasch und deutlich lindern. Leider entwickeln sich viele ältere Menschen bewußt zu wahren „Durstkünstlern“, da sie wegen einer Blasenschwäche Probleme mit ihrer Ausscheidung haben. Ein solcher Beschwerdekomples läßt sich aber vielfach vom Haus- oder Facharzt behandeln.

Die tägliche Trinkmenge hängt von vielen Gegebenheiten ab: Alter, Körpergröße, Umgebungstemperatur, körperliche Aktivität, bereits in den Mahlzeiten enthaltene Flüssigkeit sowie Schwitzen, um nur die häufigsten Faktoren zu nennen. So ist es verständlich, daß pauschale Empfehlungen wie „ drei Liter pro Tag“ wenig sinnvoll sind. Ein guter, einfach zu befolgender Rat ist, soviel zu trinken, daß die Nieren einen hellen bis klaren Urin produzieren. Es gibt tatsächlich nur wenige Gründe, die Trinkmenge deutlich zu erhöhen, z.B. Nierensteinleiden oder Harnwegsinfekte.

## Wochenplan

	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
morgendliches Wiegen							
Motivation!							
Frühstück: 2 Scheiben Vollkornbrot mit Weißkäse oder 2 TL Konfitüre, Tee mit Süßstoff							
Zwischenmahlzeit: 1 Apfel							
Mittagessen: Rohkost bzw. Salat, Kohlenhydratmahlzeit oder Eiweißmahlzeit							
Zwischenmahlzeit: 1 Joghurt oder 1 Glas Buttermilch							
Abendbrot: Etwas Rohkost, 2 Scheiben Vollkornbrot, Käse, Tomate, Gurke							
Spätmahlzeit: Etwas Obst							
Keine Süßspeisen							
Verzicht auf Alkohol							
Bewegungsprogramm: Joggen, Radfahren oder Schwimmen							
Nochmals Motivation!							

Im Laufe des Tages oder auch am Abend wird dann einfach abgehakt, ob Sie sich an Ihre Vorgaben gehalten haben. Ich stimme Ihnen zu, wenn Sie dieses Vorgehen etwas starr oder schematisch einschätzen, aber es bietet entscheidende Vorteile: Es findet eine Eigenkontrolle statt, und gleichzeitig fördert diese Vorgehensweise die Motivation.

## Kaloriengehalt von zwei Frühstücksvarianten

Das konventionelle Frühstück enthält:

	Menge	kcal/100g	insgesamt
3 Brötchen	135 g	254	343 kcal
Butter	42 g	773	325 kcal
Konfitüre	3 TL. 1TL. = 25		75 kcal
Kandis (Tee)	33 g	387	<u>128 kcal</u>
			871 kcal

Die vorgeschlagene Alternative enthält:

	Menge	kcal/100g	insgesamt
3 Scheiben Vollkornbrot	135 g	239	323 kcal
Rahmfrischkäse	33 g	296	97 kcal
Süßstoff (Tee)	3 Stück	---	<u>---</u>
		420 kcal	

## Der Körper-Masse-Index (BMI)

Gewicht (kg)

130	56	53	51	48	46	44	42	40	38	37	35
128	55	53	50	48	45	43	41	40	38	36	35
126	55	52	49	47	45	43	41	39	37	36	34
124	54	51	48	46	44	42	40	38	37	35	34
122	53	50	48	45	43	41	39	38	36	35	33
120	52	49	47	45	43	41	39	37	35	34	33
118	51	48	46	44	42	40	38	36	35	33	32
116	50	48	45	43	41	39	37	36	34	33	31
114	49	47	45	42	41	39	37	35	34	32	31
112	48	46	44	42	40	38	36	35	33	32	30
110	48	45	43	41	39	37	36	35	32	31	30
108	47	44	42	40	38	37	35	33	32	31	29
106	46	44	41	39	38	36	34	33	31	30	29
104	45	43	41	39	37	35	34	32	31	29	28
102	44	42	40	38	36	34	33	31	30	29	28
100	43	41	39	37	35	34	32	31	30	28	27
98	42	40	38	36	35	33	32	30	29	28	27
96	42	39	38	36	34	32	31	30	28	27	26
94	41	39	37	35	33	32	30	29	28	27	25
92	40	38	36	34	33	31	30	28	27	26	25
90	39	37	35	33	32	30	29	28	27	25	24
88	38	36	34	33	31	30	28	27	26	25	24
86	37	35	34	32	30	29	28	27	25	24	23
84	36	35	33	31	30	28	27	26	25	24	23
82	35	33	32	30	29	28	26	25	24	23	22
80	35	33	31	30	28	27	26	25	24	23	22
78	34	32	30	29	28	26	25	24	23	22	21
76	33	31	30	28	27	26	25	23	22	22	21
74	32	30	29	28	26	25	24	23	22	21	20
72	31	30	28	27	26	24	23	22	21	20	20
70	30	29	27	26	25	24	23	22	21	20	19
68	29	28	27	25	24	23	22	21	20	19	18
66	29	27	26	25	23	22	21	20	19	19	18
64	28	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17
62	27	25	24	23	22	21	20	19	18	18	17
60	26	25	23	22	21	20	19	19	18	17	16
58	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	16
56	24	23	22	21	20	19	18	17	17	16	15
54	23	22	21	20	19	18	17	17	16	15	15
52	23	21	20	19	18	18	17	16	15	15	14
50	22	21	20	19	18	17	16	15	15	14	14

1,52 1,56 1,60 1,64 1,68 1,72 1,76 1,80 1,84 1,88 1,92

Körpergröße (m)

## **Vorteile durch regelmäßige Bewegung**

Folgende Vorteile für die Gesundheit durch regelmäßige Bewegung, erst recht durch leichten Ausdauersport sind belegt:

- Verminderung des Körpergewichtes durch gezielte Fettverbrennung
- Dämpfung des Hungergefühls
- Senkung des Ruhepulses
- Senkung des Blutdrucks
- Senkung des LDL-Cholesterins (des „schädlichen“ Cholesterins)
- Anhebung des HDL-Cholesterins (des „guten“ Cholesterins)
- Senkung der mittleren Blutzuckerlage
- Zunahme der Durchblutung
- somit Prävention hinsichtlich von Herz-Kreislauf-Krankheiten
- Stärkung des Immunsystems (von weniger Erkältungen bis hin zum verminderten Risiko, an Krebs zu erkranken)
- Vermehrung der Muskelmasse, dadurch Erhöhung des Grundumsatzes
- Schulung von Motorik und Koordination
- Verbesserung von Körperhaltung, Gelenkigkeit und Knochenfestigkeit
- Hilfe beim Abbau von Streß und Aggression
- Verbesserung der Stimmung durch mehr Endorphin
- Verbesserung der Ausdauerleistung
- Stärkung des Selbstwertgefühls

Sie erfahren nach wenigen Tagen ein neues, besseres Körpergefühl. Wie Sie sehen, ist Laufen wirklich viel mehr, als ein Bein vor das andere zu setzen!

## **Sieben gute Gewohnheiten**

- Sieben bis acht Stunden Schlaf pro Nacht
- regelmäßiges, tägliches Frühstück
- keine Zwischenmahlzeiten
- Normalgewicht
- regelmäßige körperliche Aktivität
- mäßiges Trinken
- keine Zigaretten

## **Trennkost – Gesundheit - Wellness**

### **Gewichtsreduktion durch Trennkost wissenschaftlich belegt**

So bekannt der Begriff der Trennkost ist, so rätselhaft war bislang ihre Wirkungsweise. Als Erstbeschreiber gilt der amerikanische Arzt Dr. Howard Hay, der die Effekte dieser Ernährungsform auf die Gesundheit mit einer Stabilisierung des Säure-Basen-Haushaltes erklärte. Seine Erklärungen wurden von meinem Schwiegervater, dem Arzt Dr. med. L. Walb übernommen, Begründer der Trennkostbewegung in Deutschland und Europa. Auf Frau Walb geht der Begriff „Trennkost“ zurück. Heute stellen über eine Million Menschen in der BRD ihre Mahlzeiten nach den Regeln der Trennkost zusammen, um in erster Linie Gewicht zu verlieren. Dies ist Grund genug, die Trennkost modern zu interpretieren, da die Säure-Basen-Theorie, mit der bislang die Wirkungsweise der Trennkost erklärt wurde, zu Recht viele Kritiker auf den Plan gebracht hat.

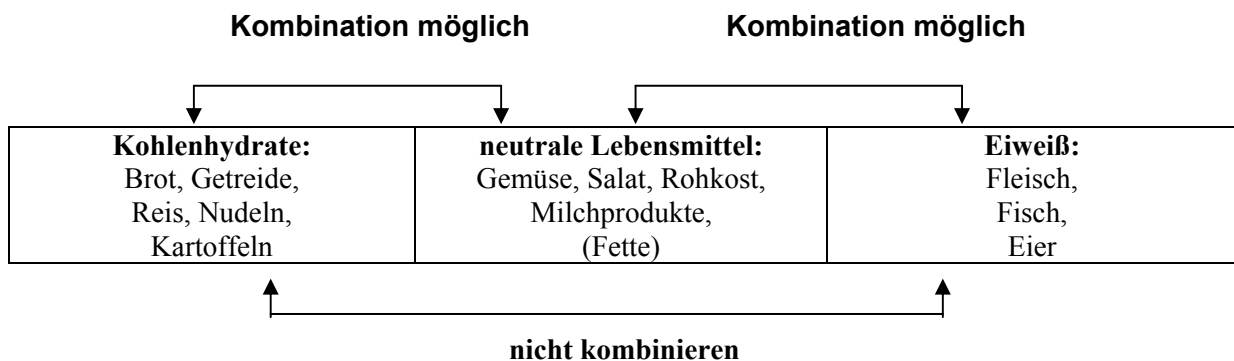
Bei den Überlegungen stand der gewichtsreduzierende Effekt im Mittelpunkt. Von der Hay'schen Lehre wurden die beiden wichtigsten Forderungen an eine gesunde Ernährung übernommen:

- 1. Die Nahrung soll weitgehend naturbelassen sein!**
- 2. Überwiegend kohlenhydrathaltige und überwiegend eiweißhaltige Nahrungsmittel dürfen nicht gleichzeitig während einer Mahlzeit verzehrt werden!**

Mit der ersten Forderung wird niemand, der eine Gewichtsreduktion anstrebt, ein Problem haben. Hier ist in erster Linie der Verzicht auf Zucker, weißes Brot, geschälten Reis und Konservennahrung gemeint, stattdessen wird dunkles Brot, Naturreis, mehr Gemüse, Salat und etwas Rohkost gefordert. Diese Nahrungsmittel bewirken im Gegensatz zu industriell „verfeinerten“ Nahrungsmitteln (z.B. Vollkornbrot anstelle von Weißbrot, Fruchtzucker im Obst anstelle von Haushaltszucker) einen deutlich geringeren Blutzuckeranstieg und somit auch eine wesentlich geringere Insulinsekretion, was bekanntermaßen die Fettgewebsneubildung reduziert und das Sättigungsgefühl verlängert. Entsprechend der modernen wissenschaftlichen Sichtweise sind also Kohlenhydrate mit einem niedrigen glykämischen Index zu bevorzugen. Es wird oft vergessen, dass Insulin nicht nur den Blutzucker senkt, sondern dass **Insulin die Schlüsselsubstanz für die**

**Fettgewebsneubildung** darstellt. Heute ist wissenschaftlich belegt, dass **niedrige Insulinspiegel wünschenswert** sind, da viele Erkrankungen, die mit Übergewicht verbunden sind, häufig mit hohen Insulinspiegeln einhergehen. **Niedrige Insulinspiegel jedoch begünstigen die Lipolyse (Auflösung des Fettgewebes).**

Mit diesem Ansatz kann man sich der zweiten Forderung, der sogenannten Trennregel zuwenden. Hierzu wird zunächst in wenigen Sätzen das **Prinzip der Trennkost** dargelegt:



Während einer Mahlzeit dürfen also überwiegend kohlenhydrathaltige und überwiegend eiweißhaltige Nahrungsmittel nicht zusammen gegessen werden. Stattdessen ist ihre Kombination mit den sogenannten neutralen Nahrungsmitteln möglich. Obst wird u.a. aus Gründen der besseren Verträglichkeit als Zwischenmahlzeit verzehrt.

Für den Fettstoffwechsel eines Diätwilligen bedeutet dies folgendes: Sogenannte Eiweißmahlzeiten im Sinne der Trennkost (z. B. ein Fischfilet mit Gemüse und Salat) bewirken nur einen minimalen Anstieg des Blutzuckers und somit eine kaum nennenswerte Insulinsekretion, was laborchemisch objektiv nachgewiesen werden konnte. Daraus folgt, dass eine Fettgewebsneubildung durch den Insulinmangel nicht Fettsäuren jedoch verhindern diesen Abbau, so dass der Insulinspiegel unnötig lange erhöht bleibt, wodurch wiederum die Neubildung von Fettgewebe begünstigt wird. Der Anteil der Kohlenhydrate bei diesen Gerichten sollte maximal 20% betragen. Ein geringer Anteil von hochwertigen Fetten ist aufgrund von lebensnotwendigen essentiellen Fettsäuren und fettlöslichen Vitaminen, auch aufgrund der Geschmacksverbesserung und Geschmacksverstärkung erforderlich. Auf beste Qualität wie hoher Gehalt an ungesättigten Fettsäuren und Omega-3-Fettsäuren ist zu achten.

Obst sollte neben Gemüse, Salat und Rohkost die Basis einer gesunden Ernährung bilden. Aufgrund des wechselnden, gelegentlich hohen Fructoseanteils führt der Verzehr von Obst in der Regel zu einem Blutzuckeranstieg und entsprechender Insulinausschüttung. Somit kann es die niedrigen Insulinspiegel bei Eiweißmahlzeiten unnötigerweise anheben. Obst sollte also als Zwischenmahlzeit gegessen werden.

Aufgrund dieser Erklärungen ist die schonende und **langfristige Gewichtsreduktion durch Trennkost** zu verstehen. Ein täglicher Gewichtsverlust von 80g (bei Frauen) und 110g (bei Männern) ist realistisch und reproduzierbar.

**Das Phänomen Trennkost ist somit enträtselt.** Die klassische Trennkost wurde zu einem schlüssigen und überaus leicht zu handhabenden Konzept zur langfristigen Gewichtsreduktion weiterentwickelt. Diese „Modifizierte Trennkost“ unterscheidet sich wohltuend von den unzähligen Crash-Diäten, die aufgrund des Jo-Jo-Effektes in der Regel nur kurzfristige Erfolge aufweisen. Gegen den Jo-Jo-Effekt scheinen die Trennkostanhänger immun zu sein. Da das Ernährungskonzept sehr einfach vom Patienten umzusetzen ist, sind die Erfahrungen mit dieser neuen Therapieform in der täglichen Praxis ausgezeichnet.

**Das Konzept ist so einfach, dass es sich auf die folgenden Hinweise reduzieren lässt:**

**Lassen Sie Zucker und Süßigkeiten weg! Ersetzen Sie Ihr Brot durch Vollkorn- oder Schrotbrot! Vegetarische Gerichte so fettarm wie möglich! Fleisch oder Fisch nur mit Gemüse und Salat! Obst als Zwischenmahlzeit!** Sie eintreten kann, da Insulin als Schlüsselsubstanz für die Fettgewebsneubildung nicht in ausreichender Menge verfügbar ist. Wird jedoch gegen die Trennregel verstoßen und eine solche Mahlzeit mit Kohlenhydraten wie z.B. Reis kombiniert, kommt es zu einer deutlichen Insulinsekretion mit der Folge einer Fettgewebsneubildung und somit zur Gewichtszunahme.

Bei den sogenannten Kohlenhydrat-Mahlzeiten (es handelt sich im Grunde um vegetarische Gerichte wie z.B. Kartoffel-Gemüse-Gratin, Nudelpfanne) ist der Blutzuckeranstieg mit nachfolgender Insulinsekretion vorprogrammiert, da Kohlenhydrate bekanntermaßen einen deutlichen Blutzuckeranstieg und somit auch eine Insulinsekretion verursachen. Diese Kohlenhydrate, aber auch gleichzeitig aufgenommenes Fett, werden unter dem Einfluß des Insulins in Fettgewebe

umgewandelt, da Insulin in ausreichender Menge jetzt zur Verfügung steht. Diese oft bis zu drei Stunden erhöhten Insulinspiegel lassen sich zwar nicht vermeiden, jedoch in ihrer Dauer deutlich verkürzen. Nach den Regeln meiner „Modifizierten Trennkost“ wird für die Dauer der Gewichtsreduktion alles sichtbare Fett bei den Kohlenhydrat-Mahlzeiten ganz deutlich reduziert. Die Folge ist nur eine sehr kurze, maximal eine Stunde andauernde Erhöhung des Insulinspiegels. Begründung: Freie Fettsäuren, z.B. aus zusätzlich aufgenommenem Nahrungsfett, behindern konzentrationsabhängig die Aufnahme und den Abbau des Insulins in der Leber. Bekanntermaßen wird deutlich mehr als ein Drittel des von der Bauchspeicheldrüse abgegebenen Insulins direkt in die Leber aufgenommen und abgebaut. Die freien können dieses Konzept durch kalorienfreie Getränke und ein zusätzliches Bewegungsprogramm ergänzen. **Bewegen Sie sich, aber mit moderater Intensität und nach Möglichkeit nüchtern**, wenn der Blutzucker niedrig ist und somit wiederum niedrige Insulinspiegel vorherrschen, wodurch die Lipolyse begünstigt wird.

An die Adresse meiner Kritiker: Meine Hypothesen wurden im wissenschaftlichen Experiment bewiesen, sind somit reproduzierbar. Zwischenzeitlich wurde eine klinische Studie von Dr. Wutzke, Universität Rostock, veröffentlicht. Diese Studie belegt nachdrücklich die Notwendigkeit des Trennprinzips bei der Gewichtsabnahme.

Dr. med. Martin Noelke (\*1951) lebt mit seiner Ehefrau Dr. med. Hella Walb-Noelke in Homberg/Ohm, wo er die Landarztpraxis von Dr. med. L. Walb weiterführt.

Anschrift: Am Hohen Tor 16, 35315 Homberg/Ohm. Fon:06633/821 Fax:06633/5977

Buchtitel: „Abnehmen durch Trennkost – Ein ärztlicher Ratgeber“, ISBN 3-935 082-00-2, Hardcover, 19.80 Euro. Buchbestellung nur über Fax! <http://www.modifizierte-trennkost.de>

## **Einen Apfel für die Blutdrucksenkung**

Eine fettarme und mit Obst und Gemüse angereicherte Ernährung führt zu einer signifikanten Senkung des Blutdrucks.

L. J. Appel et al. untersuchten im Rahmen einer wissenschaftlichen Studie den Einfluss einer Ernährungsumstellung auf die Hypertonie (New Engl. J. Med. 336 (1997) 16, 1117-1124).

Nach einer dreiwöchigen Vorlaufphase, in der fettreiche Milchprodukte und wenig Obst und Gemüse verzehrt wurden, teilte man 459 Erwachsene mit systolischem Blutdruck unter 160 mmHg und diastolischen Werten zwischen 80 und 95 mmHg in randomisierter Folge jeweils acht Wochen dauernden Diätperioden zu: Gruppe I erhielt unverändert die Ernährung der Vorlaufperiode, Gruppe II eine mit Obst und Gemüse angereicherte Diät, Gruppe III ernährte sich ähnlich wie Gruppe II, allerdings fügte man hier Milchprodukte mit reduziertem Gehalt an Fett und gesättigten Fettsäuren hinzu. Die Diät war isokalorisch, so dass das Körpergewicht gehalten wurde, ebenso blieb die Natriumzufuhr unverändert.

Der durchschnittliche systolische Blutdruck zu Beginn der Untersuchung betrug 131 +/- 10,8 mmHg, der diastolische 84,7 +/- 4,7 mmHg. Im Vergleich zur Kontrollgruppe beobachtete man bereits zum Kontrolltermin nach der zweiten Woche in Gruppe III (Kombinationsdiät) einen Abfall des systolischen und des diastolischen Blutdrucks um 5,5 bzw. 3,0 mmHg. Auch der blosse Zusatz von Obst und Gemüse zur Ernährung verringerte die jeweiligen Blutdruckwerte bereits um 2,8 bzw. 1,1 mmHg.

133 Probanden wiesen hypertensive Blutdruckwerte ( $\geq 140$  zu  $\geq 90$  mmHg) auf. Auch in dieser Untergruppe beobachtete man unter der Kombinationsdiät eine signifikante Blutdrucksenkung von 11,4 bzw. 5,5 mmHg. Unter 326 Probanden ohne Hypertonie betrug die Blutdrucksenkung 3,5 bzw. 2,1 mmHg. Durch diese einfache und durchaus tolerable diätetische Umstellung der Ernährung gelingt eine Blutdrucksenkung in einem Ausmaß, wie sie auch unter Monotherapie mit zahlreichen Antihypertensiva eintritt.

Da sich weder in der Kurzfassung der oft zitierten Arbeit von L. J. Appel noch in seiner Originalarbeit ein zufriedenstellender Erklärungsversuch für die beschriebene Blutdrucksenkung fand, hypothetisiere ich folgende Erklärung:

Die meisten Früchte und Gemüse – so wie viele naturbelassene Nahrungsmittel – haben einen niedrigen glykämischen Index. Diese Ernährung verursacht in der Regel nur niedrige Blutzuckerspiegel und somit eine deutlich niedrigere Insulinsekretion als die Nahrung in der Kontrollgruppe mit nur wenigen Früchten und Gemüsen. Ich nehme an, dass eine Ernährung, die mit Früchten und Gemüsen angereichert ist, zu niedrigeren Insulinspiegeln führt.

Diese erniedrigten Insulinspiegel werden ebenfalls nach einer Mahlzeit mit fettreduzierten Milchprodukten angenommen. Es wird oft vergessen, dass 30% bis 50% der Insulinproduktion unmittelbar nach ihrer Sekretion in die Leber aufgenommen und abgebaut werden. Fettsäuren von gleichzeitig gegessener Nahrung behindern – abhängig von ihrer Konzentration – die Aufnahme und den Abbau des Insulins in der Leber, was zu höheren Insulinspiegeln im Blut führt. Somit führen fettarme Nahrungsmittel wie fettreduzierte Milchprodukte ebenfalls zu niedrigeren Insulinspiegeln.

In der Niere bewirken niedrige Insulinspiegel eine reduzierte Durchblutung der Glomerula, was zu einer verminderten Natrium-Rückresorption führt. Dieses wiederum führt zu einer vermehrten Natrium-Sekretion, was über die resultierende Hypovolämie zur Blutdrucksenkung führt.

In der täglichen Praxis habe ich eine diätetisch bedingte Blutdrucksenkung ebenfalls bei einer Ernährungsform beobachtet, deren gewichtsreduzierenden Effekt ich 1998 beschrieben habe. Auch hier standen im Mittelpunkt die Wechselwirkungen von Blutzucker-, Insulinspiegel und Lipolyse. Bei der von mir untersuchten Trennkost waren ebenfalls diese erniedrigten Insulinspiegel regelmässig nachweisbar, was bekanntermaßen die Lipolyse fördert und somit die langfristige und schonende Gewichtsabnahme der Patienten erklärt.

## Ermittlung des optimalen Trainingspulses

Bekanntermaßen wird jede Art von Training am effektivsten über die Herzfrequenz gesteuert. Wer abnehmen möchte, gleichzeitig auch seinen Stoffwechsel verbessern möchte, profitiert besonders vom Training der Grundlagenausdauer. Hier wird in erster Linie Fett zur Energiebereitstellung verbrannt.

Zur Bestimmung des optimalen Trainingspulses existieren eine Reihe von Formeln, die unterschiedliche Vor- und Nachteile aufweisen. Eine sehr gute Berechnungsformel wurde von Prof. Lagerstrøm (1986) entwickelt, die nicht nur den Ruhepuls, das Alter und die Sportart (Laufen, Radfahren, Schwimmen und Skaten) einschließt, sondern auch den Leistungszustand im Sinne eines Belastungsfaktors berücksichtigt.

Zunächst muß die Herzfrequenz in Ruhe festgestellt werden. Man mißt den Puls morgens im Bett, noch vor dem Aufstehen. Dabei zählt man am besten an der Halsschlagader die Pulsschläge eine Minute lang.

Dann geht es um eine realistische Einschätzung des Leistungsvermögens: Untrainierte erhalten den Faktor 0.6, mäßig Trainierte den Faktor 0.65, bereits ausdauertrainierte Sportler den Faktor 0.7 und Leistungssportler den Faktor 0.75.

Wenn man mit Laufen sein Gewicht reduzieren möchte, rechnet man wie folgt:

$220 - \frac{3}{4} \text{ Lebensalter} - \text{Ruhepuls}$ . Dieses Ergebnis wird mit dem Belastungsfaktor multipliziert. Zu diesem Produkt wird nochmals der Ruhepuls hinzugerechnet.

Beim Radfahren und Skaten wird das volle Lebensalter in Abzug gebracht.

Wer mit Schwimmen seinen Figurproblemen zu Leibe rücken möchte, rechnet mit der Formel für das Radfahren/Skaten, zieht aber vom Ergebnis 5% ab, um seinen optimalen Trainingspuls zu ermitteln.

Beispiel 1: Ein Angestellter, 40 Jahre, typischer Bewegungsmuffel, möchte mit dem Laufen beginnen. Sein Ruhepuls beträgt 70/min. Sein Belastungsfaktor ist 0.6.

$220 - \frac{3}{4} \text{ Lebensalter} - \text{Ruhepuls}$ :

Berechnung:  $220 - 30 - 70 = 120$

$120 \times 0.6 = 72$

$72 + 70 = 142$

Der optimale Trainingspuls sollte also 142/min. nicht übersteigen.

Beispiel 2: Eine Angestellte, 35 Jahre, fährt seit einigen Wochen mit dem Rad zur Arbeit. Dabei gerät sie auch auf flacher Strecke oft in Luftnot, fährt also noch zu schnell. Ihr Belastungsfaktor ist 0.65; der Ruhepuls ist 63/min.

220 – Lebensalter – Ruhepuls:

Berechnung:  $220 - 35 - 63 = 122$

$122 \times 0.65 = 79.3$

$79.3 + 63 = 142.3$ , abgerundet 142

Bei ihrer Fahrt zur Arbeit sollte der Puls also 142/min. nicht übersteigen.

Beispiel 3: Ein Angestellter, 52 Jahre, geht seit Jahren dreimal in der Woche nach der Arbeit ins Schwimmbad, um seinen arbeitsbedingten Stress besser abzubauen. Er schwimmt dann eine Stunde zügig und ohne Unterbrechung, ist also ausdauertrainiert; der Belastungsfaktor ist 0.7. Der Ruhepuls liegt bei diesem Trainingszustand bei 50/min.

220 – Lebensalter – Ruhepuls:

Berechnung:  $220 - 52 - 50 = 118$

$118 \times 0.7 = 82.6$

$82.6 + 50 = 132.6$

Wie oben angemerkt, werden beim Schwimmen von diesem Ergebnis 5% abgezogen:

$132.6 - 5\% = 125.97$ , aufgerundet 126.

Mit einer Herzfrequenz von 126/min. kann er sein ausgezeichnetes Bewegungsprogramm weiter optimieren.

Es ist offensichtlich, dass ein genaues Einhalten des optimalen Trainingspulses nur mit Hilfe eines Pulsmessers möglich ist. Insbesondere in den ersten Wochen und Monaten sollte man unbedingt dieses Hilfsmittel benutzen, damit das Gefühl für die Belastung beim Training gelernt wird, da Bewegungsprogramme meist mit zu hoher Belastung – in der Regel also mit zu hohem Tempo - durchgeführt werden. Bedenken Sie noch, dass jedes Bewegungsprogramm nach Möglichkeit nüchtern durchgeführt wird. In nüchternem Zustand herrschen niedrige Blutzucker- und somit auch niedrige Insulinspiegel vor, wodurch die Fettverbrennung ganz wesentlich erleichtert wird. Zur besseren Verträglichkeit sollte vor jedem Bewegungsprogramm

Wasser getrunken werden, ggf. auch während des Trainings. Mit einer ausreichenden Wasserversorgung ist das Programm besser verträglich.

Eigentlich ist es ganz leicht, wenn man diese Regeln beachtet. Lassen Sie Ihren guten Vorsätzen jetzt Taten folgen! Setzen Sie sich in Bewegung! Erste Erfolge stellen sich bereits nach wenigen Trainingseinheiten ein.

Nach einigen Wochen/Monaten werden Sie feststellen, dass Ihr Ruhepuls gesunken ist. Auch der Belastungsfaktor ist angestiegen. Jetzt kann es erforderlich sein, den optimalen Trainingspuls erneut zu berechnen. Er wird jetzt über dem Ausgangswert liegen, da Ihre Ausdauerleistung zugenommen hat und eine höhere Belastung möglich ist.

Um Sie nochmals zu motivieren, lesen Sie bitte nochmals die folgenden Vorteile für Ihre Gesundheit, die durch ein solches Bewegungsprogramm belegt sind:

- Verminderung des Körpergewichtes durch gezielte Fettverbrennung
- Dämpfung des Hungergefühls
- Senkung des Ruhepulses
- Senkung des Blutdrucks
- Senkung des LDL-Cholesterins (des „schlechten“ Cholesterins)
- Anhebung des HDL-Cholesterins (des „guten“ Cholesterins)
- Senkung der mittleren Blutzuckerlage
- Verbesserung der Durchblutung
- Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Krankheiten
- Stärkung des Immunsystems, von weniger Erkältungen bis zum verminderten Risiko, an Krebs zu erkranken
- Vermehrung der Muskelmasse
- Verbesserung der Körperhaltung, Gelenkigkeit, Knochenfestigkeit, Motorik und Koordination
- Hilfe beim Abbau von Streß und Aggressionen
- Verbesserung der Stimmung durch vermehrte Endorphinfreisetzung (sog. Glückshormone)
- Verbesserung der Ausdauerleistung
- Stärkung des Selbstwertgefühls