



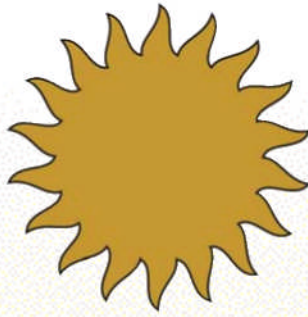
TOP FORM+

100 % Naturrein

A_{Al}

100 % Naturrein

e-1



TEPPERWEIN COLLECTION

Für weitere Informationen oder Bestellungen wenden Sie sich bitte an
Ihren örtlichen unabhängigen TEPPERWEINCOLLECTION PARTNER

Roland Winter

Tepperwein Collection Partner 114756
Eichenweg 2b
76547 Sinzheim

Telefon 07221 – 976706
Internet www.ivital.de
Email rwinter@ivital.de

Wenn ungestempelt, wenden Sie sich bitte direkt an:

TEPPERWEINCOLLECTION GMBH
KAISER FRANZ JOSEF STR. 61, 6845 HOHENEMS
TEL. 0043-(0)5576-77828 FAX (0)5576-77838
E-Mail: tc.gmbh@aon.at
Homepage: www.tepperwein.at

Inhaltsverzeichnis:

- Einleitung**
 - **Vorwort**
 - **Stellen Sie sich einmal vor ...**
- Trainingsprogramm für "schlanke Lebensgewohnheiten"**
 - **Die Schritte zum Erfolg**
- TOPFORM +**
 - **Was ist TOP FORM +?**
 - **Woraus besteht TOP FORM +?**
- Eiweiß / Aminosäuren**
 - **Eiweiß ist der wichtigste Vitalstoff ...**
 - **Ergänzen Sie Ihre Nahrung täglich ...**
 - **Wie viel Eiweiß brauchen Sie täglich?**
 - **Schlank und schön durch Eiweiß**
 - **Eiweißmangel bei Senioren**
 - **Siegesstoffe Aminosäuren**
- Tips - Häufig gestellte Fragen**
- Wie entsteht Übergewicht / Adipositas?**
 - **Was sollten Sie über die Entstehung von Übergewicht wissen?**
 - **Gefährdet Übergewicht die Gesundheit?**
- Wer soll Gewicht abnehmen?**
 - **Was soll durch die Behandlung erreicht werden?**
 - **Welche Vorteile können Sie von einer Gewichtsabnahme erwarten?**
 - **Voraussetzungen für den Behandlungserfolg**
 - **Die Behandlung des Übergewichts**
 - **Dieses Basisprogramm beinhaltet**
- Empfehlungen für die richtige Ernährung bei Übergewicht**
- Änderung des Essverhaltens**
 - **Steigerung der Bewegung**
 - **Stabilisierung des Gewichtserfolgs**
 - **Rückfälle und Ihre Vermeidung**
- Kau dich gesund**
 - **Die "Kunst des richtigen Kauens", des Ausschmeckens und Nachschmeckens und wie man ein "Kauvirtuose" wird**
- Tabelle - Nahrungsmitteltabelle**
- Tips für das schnelle Erlernen des neuen Essverhaltens**
- Schlußwort**
 - **Jedes Jahr ein neuer Körper**
 - **Gesundheit als Maßanzug**

Vorwort

Übergewicht ist in den letzten Jahrzehnten zu einem der größten Gesundheitsprobleme geworden. Das Bundesgesundheitsamt hat 1994 geschätzt, dass knapp ist jeder fünfte Erwachsene Bundesbürger statistisch deutliches Übergewicht haben.

Das ist nicht nur ein kosmetisches Problem, sondern auch Schrittmacher für viele sogenannte Zivilisationskrankheiten. Die Kosten für unser Gesundheitssystem, die durch Übergewicht verursacht werden, sind immens.

Die Ursachen von Übergewicht sind vielfältig und werden gerade mit großem Aufwand erforscht. Eines steht ganz sicher fest: Übergewicht ist nicht allein das Resultat von Trägheit und Willensschwäche der Menschen. Man weiß heute, dass es für Übergewicht eine genetische Veranlagung gibt.

Menschen mit dieser Veranlagung können im Laufe ihres Lebens übergewichtig werden. Ohne entsprechende Umwelt- und Lebensbedingungen kommt es jedoch auch bei einer solchen Veranlagung nicht zwangsläufig zu Übergewicht.

Auch bestimmte gesellschaftliche und traditionelle Faktoren gehören zu den übergewichtsfördernden Umweltbedingungen. Dennoch haben auch Übergewichtige die Möglichkeit, ihr Gewicht in individuellen Grenzen zu verändern.

Wir essen zu schnell, zu viel und zu ungesund. Maßgeblich daran beteiligt ist unsere Angewohnheit, alles viel zu stark zu würzen. Salz beispielsweise steht beinahe auf jedem Esstisch, und das, obwohl die meisten Speisen und Nahrungsmittel ohnedies versteckt Salz enthalten. Was nur wenige wissen, ist, dass Salz der größte Risikofaktor für Magenkrebs ist. Dazu kommt noch, dass Salz Wasser im Körper bindet. Damit wir es zum größten Feind all jener, die abnehmen wollen.

Ein weiterer Lebensbereich, der erheblichen Einfluß auf die Ausprägung von Übergewicht haben kann, ist die körperliche Aktivität im Berufsalltag und in der Freizeit. Hier hat sich in den letzten Jahrzehnten am meisten verändert: Früher mussten die Menschen im Beruf körperlich aktiv sein und haben viele Kalorien verbrannt, heute dagegen werden die schweißtreibenden Aufgaben zunehmend von Maschinen und Robotern übernommen - Der Mensch bedient die Technik nur noch, sitzt am Schreibtisch, Telefon oder Bildschirm. Auch unsere Freizeit verbringen wir mehr und mehr inaktiv vor dem Fernseher, mit Essen, Musikhören, Lesen, Autofahren ... Das wird gerade für die Menschen zum Problem, die eine genetische Veranlagung zum Übergewicht haben.

Stellen Sie sich einmal vor, Sie hätten so einen Körper:

Sie vertragen alles gut, was Sie essen und bleiben dabei vollkommen schlank und Ihr Körper scheidet alles was er nicht braucht mühelos aus.

Sie schlafen abends leicht ein, schlafen die ganze Nacht tief und fest durch und wachen jeden Morgen tafrisch und bärenstark auf und freuen sich auf einen neuen Tag.

Sie merken frühestens mit 80, dass Sie beim Tennis nicht mehr ganz so schnell sind, wie früher, spielen aber immer noch beachtlich gut und können jederzeit mit Freude eine halbe Nacht durchtanzen.

Sie haben so gut wie nie irgendwelche Symptome, fühlen sich blendend und sehen jünger aus, als vor einigen Jahren.

Ihr Denken ist klar und Ihr Gedächtnis absolut zuverlässig.

Ihre Blutwerte sind die eines Zwanzigjährigen und Ihre Arterien vollkommen frei.

Sie sprühen vor Lebensfreude und haben soviel Energie, dass Sie gar nicht wissen, wohin damit. Sie sind so leistungsfähig wie nie zuvor und arbeiten unglaublich effektiv.

Ihr Körper macht Ihnen Freude und erhält sich ganz von selbst gesund und vital, so dass das Datum in Ihrem Ausweis ohne jede Bedeutung ist.

Das Leben ist ein einziges Abenteuer, welches Sie frohen Herzens genießen. Noch vor ein paar Jahren wäre das ein unerfüllbarer Traum gewesen, aber die medizinische Forschung hat unglaubliche Fortschritte gemacht. Das Zauberwort heißt: "Prophylaxe".

In kurzer Zeit können Sie spüren, was das für Sie bedeuten kann und erleben, wie Ihr Traumkörper Wirklichkeit wird und Ihnen bis ins Hohe Alter Freude macht.

Trainingsprogramm für "schlanke Lebensgewohnheiten"

Das TOP FORM + Diät- und Ernährungsprogramm der Tepperwein Collection wurde von erfahrenen Ernährungswissenschaftlern entwickelt.

Gesünder und mit Genuss essen, sowie das langfristige stabilisieren des Gewichtes, das ist es, was wir erreichen wollen. Denn: Das Gewicht halten ist die große Herausforderung und nicht nur das Abnehmen. Das wird nur gelingen, wenn man nach der Gewichtsabnahme bewusster und richtiger isst als vorher.

Deshalb steht im Mittelpunkt des wissenschaftlich fundierten TOP FORM + Programms das genussvolle gesunde Essen. Und die fachkompetenten TOP FORM + Ernährungsberater zeigen, wie man beides miteinander verbindet. TOP FORM + ist gewissermaßen ein Trainingsprogramm für "schlanke Lebensgewohnheiten".

Ein wichtiger Baustein des TOP FORM + Diät- und Ernährungsprogramms ist die Umstellung auf kohlenhydratreiche, fettarme Lebensmittel. Diese Ernährung unterstützt den Reduktionserfolg.

Basis unseres TOP FORM + Diät- und Ernährungsprogramms ist die gezielte kontrollierte Abnahme von Körperfett bei gleichzeitig sichergestellter Zufuhr aller notwendigen Nährstoffe und Training eines richtigen Ess- und Trinkverhaltens.

Dazu erfahren Sie in dieser Broschüre noch einiges.

Die Schritte zum Erfolg

Startphase

In den ersten zwei Tagen wird fünfmal täglich Top Form Plus verzehrt. Der Körper wird mit allen notwendigen Nährstoffen versorgt.

Ziel: *Vorbereitung zur Ernährungsumstellung*

Reduktionsphase

Gewichtsreduktion und Beginn der Ernährungsumstellung. Während dieser Phase werden konsequent drei Mahlzeiten pro Tag eingenommen. Das heißt konkret: eine selbst zubereitete Mahlzeit auf Grundlage einer vollwertigen Mischkost sowie zwei Mahlzeiten, die jeweils aus einem fettarmen Milchprodukt, ergänzt mit Top Form Plus, zubereitet werden. Die Dauer der Reduktionsphase richtet sich nach den individuellen Gegebenheiten des Teilnehmers. In dieser Phase reduziert der Teilnehmer bis zu ca. 1 kg Körperfett pro Woche. Sie endet kurz vor Erreichen des Zielgewichts.

Ziel: *Reduktion des Körperfetts und Training des richtigen Ess- und Trinkverhaltens.*

Integrationsphase

Ernährungsumstellung in der Praxis. In der Integrationsphase werden zwei Mischkost-Mahlzeiten und nur noch eine Mahlzeit Top Form Plus verzehrt. Sie dauert etwa sechs bis acht Wochen.

Ziel: *Integration des richtigen Ess- und Trinkverhaltens in den Alltag. Erreichen des Zielgewichts.*

Stabilisierungsphase

Kontrollierte Umstellung auf drei normale Mischkost-Mahlzeiten am Tag. Die Stabilisierungsphase dauert idealerweise etwa acht bis zwölf Wochen.

Ziel: *Wunschgewicht halten und erlerntes Ess- und Trinkverhalten langfristig umsetzen.*

TOP FORM +

Was ist TOP FORM + ?

TOP FORM + ist ein Nahrungsergänzungsprogramm, das ausschließlich aus pflanzlichen Extrakten und Milchbestandteilen besteht.

TOP FORM + enthält keine pharmazeutischen Präparate, Arzneistoffe, Hormone oder synthetische Hilfsmittel, um den Gewichtsverlust zu steigern.

TOP FORM + ist gleichzeitig auch ein komplettes Ernährungsprogramm, das unter fachlicher Betreuung Ihres Beraters durchgeführt wird. Die Berater stehen dem Anwender von TOP FORM + während der gesamten Programmdauer kostenlos für Fragen und Tips zur Verfügung. TOP FORM + wird deshalb ausschließlich über Berater angeboten, um die notwendige Betreuung sicherzustellen.

Der Anwender nimmt mit dem Programm Mikronährstoffe zu sich. Nährstoffe, die der menschliche Organismus zum Leben braucht.

Mit der TOP FORM + -Zellnahrung kann gezielt abgenommen werden (Gewichtsreduzierung), ohne dabei zu hungern oder - wie bei Diäten - an Mangelerscheinungen leiden zu müssen.

Mit der TOP FORM + -Zellnahrung kann man sich auch ganz einfach gesund ernähren (Fitnessprogramm), ohne sein Gewicht zu ändern.

Mit der TOP FORM + -Zellnahrung kann aber auch - bei Untergewicht - gezielt das ideale Körpergewicht aufgebaut werden.

Woraus besteht TOP FORM +?

TOP FORM + ist ein erfolgreiches Ernährungsprogramm und besteht aus vier sogenannten Formeln (FORMULA-DIÄT).

TOP FORM + ist ein ausgewogenes Produkt aus pflanzlichen Stärken, Vollmilch, Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen.

Seine Wirkung beruht vor allem auf der Verhinderung des Hungergefühls während der Abnehmphase. Es enthält natürliche Quellstoffe und Pflanzenfasern, welche sich länger im Magen-Darmtrakt aufhalten und durch ihr Volumen, welches sie mit Wasser bilden, dem Gehirn ein Sättigungsgefühl signalisieren. Relativ zu seinem Volumen ist sein Kalorienbeitrag äußerst gering.

Es handelt sich aber nicht nur um einen simplen Nahrungersatz. TOP FORM + ist ein Lieferant hochwertiger Rohstoffe, speziell notwendig während der Abnehmphase.

Es enthält Aminosäuren (Eiweiß), um den Proteinbedarf des Körpers zu decken. Ohne Proteine gäbe es kein Leben. Protein ist der wichtigste Lebensbaustoff und Hauptbestandteil unserer Körperzellen. Sie sind die Grundbausteine für Muskelgewebe, Haar, Blut, Nägel und die inneren Organe.

Die Proteine, die wir täglich mit der Nahrung aufnehmen, sind lebensnotwendig für das Wachstum, der Erhalt und die Erneuerung von Gewebe und viele andere Abläufe in unserem Körper. Die enthaltenen mehrfach ungesättigten Fettsäuren und Aminosäuren stammen aus Milchprodukten. Darunter sind auch essentielle Aminosäuren. Diese kann unser Körper selber nicht produzieren. Sie müssen durch unsere Nahrung täglich zugeführt werden. Milch hat ein traditionell "gesundes Image" und stellt darüber hinaus eine natürliche Quelle von Micro-Nährstoffen dar.

Bei der Entwicklung wurde konsequent darauf geachtet, daß keine Rohstoffe aus tierischer Herkunft oder aus genetisch modifizierten Pflanzen verwendet werden. Der enthaltene Farbstoff Carotin, welcher der Karotte ihre rote Farbe verleiht, wird im Körper zu Vitamin A umgewandelt.

Die enthaltenen Vitamine gleichen während der Abnehmphase eventuell auftretende Mangelerscheinungen aus. Die enthaltenen Spurenelemente sind essentiell im körperlichen Energiehaushalt und Fettstoffwechsel.

Lecithin ist darüber hinaus eine echte Nervennahrung und unterstützt die geistige und physische Befindlichkeit während des Abnehmens.

TOP FORM + verzichtet nicht vollständig auf Kohlehydrate. Der Körper braucht ein gewisses Mindestmaß an verfügbaren "Brennstoff", ansonsten würde ein Mattigkeitsgefühl auftreten.

Die Zusammensetzung wurde so gewählt, daß sowohl "schnelle Energie" aus Zucker, als auch "langsame Energie" aus Stärke zur Verfügung steht. Zur Zerlegung dieser Kohlehydrate muß der Körper selbst einen Teil der dem Kohlehydrat innewohnenden Energie aufwenden.

Eiweiß / Aminosäuren

Eiweiß ist der wichtigste Vitalstoff zum Schlankwerden, Jungbleiben und für mehr Leistung.

Eiweiß - ist der entscheidende Vitalstoff!

Der Mensch besteht, abgesehen von Wasser, zum größten Teil aus Eiweiß. Der Körper braucht Eiweiß für Vitalität, Kraft und Leistung. Alle Körperfunktionen sind auf eine regelmäßige Zufuhr von hochwertigem Eiweiß angewiesen. Es ist für ein starkes Immunsystem ebenso wichtig wie für den Aufbau von Muskeln, Haut, Haaren, Knochen und Hormonen. Auch das Gehirn braucht Eiweiß für Konzentration, gute Laune und innere Ausgeglichenheit. Eiweiß ist deshalb der wichtigste Vitalstoff in der menschlichen Ernährung. TOP FORM + ist als Nahrungsergänzung auch eine schnell verfügbare Quelle für wertvolles Eiweiß. Es kann optimal verdaut und leicht resorbiert werden.

Ergänzen Sie Ihre Nahrung täglich mit einem TOP FORM + Eiweiß-Drink!

- bei starker körperlicher und geistiger Belastung
- bei intensiver sportlicher Aktivität
- bei einer kalorienarmen Diät
- bei fleischfreier Ernährung
- bei Eiweißmangel

Wieviel Eiweiß brauchen Sie täglich?

Durchschnittlich benötigen wir 1g Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht täglich. Wenn Sie aktiv sind und regelmäßig Sport betreiben oder ständig unter Streß stehen, kann der Eiweißbedarf bis auf das Doppelte ansteigen.

Schlank und schön durch Eiweiß!

Fitness-Experten wissen es seit Jahren: Nur wer mehr Eiweiß isst und weniger Kohlenhydrate und Fette zu sich nimmt, wird erfolgreich schlank werden und vor allem schlank bleiben. Beim Abnehmen ist daher eine ausreichende Eiweißzufuhr äußerst wichtig. Die meisten Diäten führen sehr schnell zu einem Eiweißmangel. Dies äußert sich in Konzentrationsschwäche, schlechter Laune, fahler Haut, schlaffem Gewebe, schwachen Muskeln und in extremen Fällen sogar Haarausfall. Deshalb sind Eiweiß-Drinks die ideale Nahrungsergänzung bei jeder Diät. Sie fördern den Fettabbau, bremsen den Appetit, machen munter und erhalten die gute Laune. Ein TOP FORM + Drink, angerührt in Magermilch, hat nur durchschnittlich 200 kcal, angerührt in Wasser nur 120 kcal.

Eiweißmangel bei Senioren

15 bis 60 Prozent der Senioren leiden nach Angaben des Deutschen Instituts für Ernährungsmedizin und Diätetik (DIET) an Eiweißmangel. Schuld sei eine "oft sehr schlechte" Ernährung, sagte Institutssprecher Sven-David Müller in Aachen. Zum Eiweißmangel trage auch der vielfach nur geringe Appetit älterer Menschen bei. Eine ausreichende Zufuhr sei als Vorbeugung gegen Druckstellen (Dekubitus) bei bettlägerigen Menschen von ganz besonderer Bedeutung, hieß es.

Am i nosäu ren

Siegestoffe Aminosäuren

Aminosäuren sind die Bausteine des Lebens. Wir bilden sie teils im Körper, teils nehmen wir sie mit der täglichen Nahrung auf.

Aminosäuren als Nährstoffe und Heilmittel entscheiden unmittelbar über unser Wohlbefinden, über Kreativität, Fitness und ein kompetentes Immunsystem. Unsere innere Klangfarbe ist dumpf, wenn wir zu viel Fett mit dem Essen aufnehmen. Sie wird hell, wenn wir die Faustformel "+ Eiweiß, - Fett" beherzigen. So bringen Körper und Geist ihre Höchstleistung und unser Immunsystem ist intakt.

Mit minderwertigen Biobausteinen geht das nicht. Die optimale Brennkraft in unserem Körper, unsere Spannkraft, Ausdauer, Konzentrationsfähigkeit, Kreativität und schöpferischen Fähigkeiten können wir mit Hilfe der richtigen Auswahl unserer täglichen Nahrung selbst bestimmen. So können wir den Spiegel für bestimmte Aminosäuren anheben und uns somit selbst beeinflussen.

Essen Sie sich: glücklich

optimistisch

heiter

klar denkend

ausdauernd

kurz: ***Essen Sie sich erfolgreich!***

Und wer möchte das nicht? Auch wir streben nach jugendlicherr Frische und der vollen Leistungskraft. Dazu brauchen wir eine Mindestmenge an Aminosäuren im Blut.

Haben Sie "Normalwerte" dann fühlen Sie sich nicht schlecht. Wenn Sie Sieger-Werte erreichen wollen, brauchen Sie mehr!

Tips

Bei Schlankheitsdiäten muß dem Körper unbedingt ausreichend Flüssigkeit zugeführt werden. Die Flüssigkeitsaufnahme sollte während einer Schlankheitsdiät keinesfalls vermindert, sondern im Gegenteil noch gesteigert werden.

Trinken Sie während der Diät ganz, ganz viel! Also statt der normalerweise optimalen Menge von 2 Litern mindestens 3 Liter trinken ! Wir wissen, den meisten Menschen fällt das unheimlich schwer. Viele Leute sagen: "Ich habe nie Durst, und dann vergesse ich das Trinken einfach". Damit Ihnen das nicht passiert, nehmen Sie sich morgens und mittags eine Flasche Wasser, oder kochen Sie sich jeweils eine Thermoskanne Tee, und stellen Sie diese so auf, gleich mit Glas oder Tasse daneben, daß Sie immer wieder an das Trinken erinnert werden, und nehmen Sie sich ganz fest vor, dieses Pensum zu schaffen.

Trinken regt den Stoffwechsel an und verhindert auch ein Austrocknen der Haut, was für Ihr Aussehen ganz wichtig ist.

Beim Tee eignen sich Kräutertees (z.B. Vital-Ionen-Kräuterextrakt) am Besten für Ihr Vorhaben. Vergessen Sie jedoch nicht, dass Kräutertee bestehende Stoffwechselschlacken im Gewebe lösen, welche unbedingt mittels Entsäuerung ausgeleitet werden müssen. Zum umfangreichen und sehr wichtigen Thema "Entsäuerung" fragen Sie Ihren Tepperwein Collection Berater.

Wenn Sie Tee oder Wasser überhaupt nicht mögen, versuchen Sie es z.B. mit stark verdünnten Natur-Fruchtsäften. Das schmeckt gut und ist vor allem im Sommer sehr erfrischend.

Wenn die Pfunde purzeln, stellt sich meist die gute Laune von selbst ein. Sollte das bei Ihnen aber nicht der Fall sein, verwöhnen Sie sich! Nicht wie bisher mit Gebäck und Süßigkeiten, sondern mit einem duftenden Bad nach einem anstrengenden Tag (z.B.: "Vital-Ionen-Bad" zum Entsäuern), mit einem Spaziergang in der Mittagspause im Sonnenschein, einem Telefonat mit einem lieben Menschen, einer neuen Creme, einem Duft oder einem Blumenstrauß (kann auch selbst gepflückt sein). Es gibt so viele Möglichkeiten.

Setzen Sie sich Ziele!

Ein Endziel und mehrere Etappenziele. Das Endziel ist Ihr Wunschgewicht zu einem bestimmten Termin (z.B. Ihrem Geburtstag, dem Urlaub), die Etappenziele sind kleinere Einheiten (z.B. in einer Woche - ½ Kilogramm). Beachten Sie dabei aber, daß Ihre Ziele realistisch sind. Und noch ein Tip zum Schluß: Zu zweit oder in der Gruppe geht vieles leichter!

Vielleicht gehen Sie eine Zeitlang gemeinsam mit Ihrem Partner, mit Freunden oder Bekannten Ihren Weg zum Wunschgewicht. Fragen kostet ja nichts, und nach gemeinsamer Kur oder Diät sind schon oft aus Bekannten gute Freunde geworden.

Häufig gestellte Fragen

Was passiert, wenn ich nicht genug trinke?

Der Mensch besteht zu etwa 65 Prozent aus Wasser. Männer haben einen etwas höheren Wasseranteil als Frauen, jüngere Menschen einen höheren als ältere. Verliert der Körper Flüssigkeit, verdichtet sich das Blut. Bei einem Wasserverlust von 2 % verringert sich die Leistungsfähigkeit spürbar. Wird dann nichts getrunken, beginnt der Körper, Wasser zu konservieren. Er reduziert die Durchblutung und die Ausscheidung durch Schweiß oder Urin. Gleichzeitig steigert sich die Herzfrequenz. Bei 4 % Verlust kommt es zu Kopfschmerzen und Muskelermüdung, bei 5 % setzen Bewußtseinsstörungen und Krämpfe ein, bei 10 bis 15 % tritt der Tod ein.

Wozu brauchen wir Wasser im Körper?

Wasser hat im Organismus eine ganze Reihe von Aufgaben. Es transportiert die wasser- und fettlöslichen Nährstoffe dorthin, wo sie verwertet werden und schwemmt Abbauprodukte des Stoffwechsels über die Nieren wieder aus. Alle Zellen und Körperflüssigkeiten enthalten Wasser. Dadurch bleibt das Gewebe straff und elastisch. Auch zur Regulation der Körpertemperatur ist Wasser unentbehrlich.

Wieviel muß ich trinken?

Der Flüssigkeitsbedarf liegt bei 2 ½ bis 3 Litern pro Tag. Bei Hitze und größeren Belastungen entsprechend höher (ebenso bei Kaffee- und Alkoholgenuß!). Um den Normalbedarf zu decken, genügt es bei ausgewogener Ernährung (!) jedoch, rund zwei Liter Wasser zu sich zu nehmen. Denn die Nahrung, besonders Obst und Gemüse, trägt ihren Teil dazu bei, den Durst zu löschen: Bis zu einem Liter Flüssigkeit beziehen wir täglich aus ihr.

Alles auf einmal oder nur in kleinen Schlucken?

Auch wenn der Durst noch so groß ist, sollten Sie die Mineralwasserflasche nicht in einem Zug leeren. Das ist nicht so gut bekömmlich, und die Magenentleerung wird so behindert, so daß die Flüssigkeit nicht ins Blut übergeht, wo sie hin soll. Besser: alle fünfzehn bis zwanzig Minuten ein Glas in kleinen Schlucken trinken. Außerdem tut eine große Menge Kohlensäure unserem Magen auch nicht besonders gut!

Wieviel Flüssigkeit verliere ich bei Hitze?

Das hängt von der Außentemperatur, der Kleidung und der körperlichen Anstrengung ab. Gut Trainierte schwitzen beim Sport mehr. Das heißt, die Hitzeregulierung funktioniert bei ihnen besser als bei untrainierten. Faustregel für den Flüssigkeitsverlust: Bei leichtem Schwitzen verliert man bis zu einem ½ Liter Flüssigkeit pro Stunde. Bilden sich Schweißperlen, ist es etwa 1 Liter, fließt der Schweiß in Strömen, sind es 1 ½ Liter.

Was passiert eigentlich beim Schwitzen?

Gut sechzig Prozent der beim Sport umgesetzten Energie wird in Form von Wärme frei. Der Körper bildet auf der Hautoberfläche Schweiß, welcher verdunstet und uns so abkühlt. Schwitzen bedeutet vor allem Wasserverlust. Doch auch Mineralstoffe und Spurenelemente, sogenannte Elektrolyte, gehen dem Körper damit verloren. Schon der salzige Geschmack des Schweißes deutet darauf hin. Zu diesen Elektrolyten gehören Natrium, Chlorid, Kalium, Kalzium und Magnesium.

Welches Wasser soll ich wählen?

Ob man stilles oder kohlenstoffhaltiges Mineralwasser bevorzugt, ist eine Frage der Vorliebe. Stark prickelndes Mineralwasser (die Kohlensäure wird übrigens nachträglich zugesetzt) kann ein Gefühl der Sättigung auslösen und verhindern, daß man ausreichend trinkt. Außerdem ist eine große Menge an Kohlensäure für den Magen nicht gut verträglich. Für Sportler ist der Gehalt an Mineralstoffen wichtig: Um Verluste auszugleichen, sollte das Wasser hohe Magnesium-(100mg/l) und mittlere Natriumwerte aufweisen (also kein "natriumarmes" Mineralwasser wählen). Je besser ein Wasser mundet, desto leichter fällt es, genug zu trinken. Und wenn Ihr Trinkwasser aus dem Hahn nicht übermäßig belastet ist, dann kann ich Ihnen persönlich nur empfehlen, sich öfter am Wasserhahn zu bedienen. Fragen Sie doch einmal Ihr Wasserwerk nach der Trinkwasserqualität !

Was heißt Körperzellmasse?

Körperzellmasse das sind alle Muskeln und Organe. Mit der Top Form + Diät wird nur Körperfett abgebaut, die Körperzellmasse bleibt aber weitgehend erhalten. Dem Dilemma des allseits bekannten Jo-Jo-Effekts (Gewichtszunahme nach Beendigung einer Diät) kann mit dem Top Form + Programm somit entgangen werden.

Was sind Mischkost-Mahlzeiten?

Gesunde Mischkost-Mahlzeiten sind kohlenhydratreich, ausgewogen an Eiweiß, fettarm und ballaststoffreich. Sie zeichnen sich durch Vielfältigkeit aus und sind abwechslungsreich. Eine gesunde Mischkost entspricht im Durchschnitt folgenden Lebensmittelrelationen: höchstens 1 Teil fettes Fleisch, fette Wurst; fetter Käse; Speiseöle, Nüsse, höchstens 2 Teile Fisch, mageres Fleisch, mageren Käse mindestens 4 Teile Brot, Nudeln, Reis, Kartoffeln, Gemüse, Salat.

Bedeutet Ernährungsumstellung ein Verzicht bestimmter Lebensmittel?

Nein, es gibt keine Lebensmittelverbote. Es kommt nur auf die durchschnittlich richtige Kostzusammenstellung an (siehe "Mischkost-Mahlzeiten").

Warum nur drei Mahlzeiten pro Tag?

Die 3-Mahlzeiten-Empfehlung richtet sich an Personen, die Körpergewicht reduzieren wollen und an solche, die reduziertes Gewicht halten wollen. Die 3-Mahlzeiten-Empfehlung ermöglicht eine optimale Fettverbrennung aufgrund der Mahlzeitenpausen von 4-6 Stunden in der Phase 1 und 2. Aus medizinischer Sicht werden auf lange Sicht bei 3 Mahlzeiten weniger Kalorien aufgenommen als bei 5 Mahlzeiten. Aus psychologischer Sicht ist das 3-Mahlzeiten-Konzept eine Erfolgsstrategie für das Halten des reduzierten Gewichts.

Dürfen Kinder teilnehmen?

Zur Teilnahme von Kindern am Top Form + Programm liegen keine gesicherten Erkenntnisse vor. Ab dem 16. Lebensjahr ist die Teilnahme am Top Form + Programm mit Einverständniserklärung der Eltern möglich.

Dürfen Schwangere oder stillende Mütter am Top Form + Programm teilnehmen?

NEIN, eine kalorienreduzierte Ernährung während der Schwangerschaft oder Stillzeit muss im Interesse des Kindes unbedingt vermieden werden. Der richtige Zeitpunkt für die Aufnahme des Top Form + Programms ist das Ende der Stillzeit.

Können Personen, die sich in ärztlicher Behandlung befinden, am Top Form + Programm teilnehmen?

Das Top Form + Diät- und Ernährungsprogramm dient der nachhaltigen Verbesserung der

Körperzusammensetzung von gesunden Übergewichtigen. Ziel des Top Form + Programms ist es, den Teilnehmer zu befähigen, das reduzierte Gewicht dauerhaft zu stabilisieren. Wichtigstes Mittel auf dem Weg zum Erfolg ist ein Training der normalen Mischkostmahlzeit und die richtige Technik. Die Fettreduktion ist eine Funktion der Effizienz der Ernährungsumstellung, das heißt sie ist eine Funktion der praktischen Umsetzung der Empfehlungen. In der Reduktionsphase werden pro Tag 2 Top Form + Standardmahlzeiten (2 x 200 kcal) plus eine Mischkostmahlzeit (600-800 kcal) verzehrt.

Interessenten am Top Form + Programm, die sich wegen einer Erkrankung in ärztlicher Behandlung befinden, können mit dem ausdrücklichen Einverständnis des behandelnden Arztes am Top Form + Programm teilnehmen. Aufgrund seiner Kenntnis der Krankenakte sollte der behandelnde Arzt in die Teilnahmeentscheidung eingebunden werden, um im individuellen Fall mögliche Risiken ausschließen und vorbeugende Maßnahmen veranlassen zu können, etwa eine Dosisreduktion von Medikamenten. Der Berater des Top Form + Programms wird im Rahmen der Top Form + Beratung aus medizinischen und berufsrechtlichen Gründen nicht ärztlich (diagnostisch oder therapeutisch) tätig. Im Falle einer bestehenden Erkrankung kann der Berater daher keine persönliche Verantwortung für die Teilnahmeentscheidung und den Krankheitsverlauf des betreffenden Teilnehmers übernehmen. Der behandelnde Arzt sollte deshalb in solchen Fällen über das Befinden und die Fortschritte seines Patienten während des Top Form + Programms auf dem laufenden gehalten werden.

Wie entsteht Übergewicht / Adipositas?

Auf der Grundlage einer erblichen Veranlagung führen hauptsächlich eine bequeme, bewegungsarme Lebensweise und eine kalorien-, vor allem fettreiche Ernährung zu Übergewicht.

Was sollten Sie sonst über die Entstehung von Übergewicht wissen?

- Eine erbliche Belastung liegt dann vor, wenn bereits andere Familienmitglieder Übergewichtig sind. In diesen Fällen ist es besonders wichtig, auf das Gewicht zu achten.
- Mit dem Alterwerden nimmt der Kalorienverbrauch des Körpers langsam ab. Ältere Menschen können mit weniger Essen auskommen als jüngere. Wenn Sie nicht entsprechend Ihre Kalorien einschränken, nehmen Sie unweigerlich zu.
- Eine fettreiche Ernährung begünstigt das Entstehen von Übergewicht. Fettreiche Speisen enthalten nicht nur sehr viele Kalorien, sondern sättigen auch schlechter als Kohlenhydrate und Eiweiß. (Kohlenhydrate sind in stärke- und zuckerhaltigen Lebensmitteln wie Kartoffeln, Brot, Nudeln oder Obst enthalten.) Durch die überall im Überfluss angebotenen, verlockenden Speisen wird häufiges und reichliches Essen begünstigt. Solche äußeren Reize werden oft stärker wahrgenommen als das innere Gefühl von Hunger und Sättigung.
- Unregelmäßiges und hastiges Essen erhöht die Gefahr, unkontrolliert zuviel zu essen. Wer beim Essen fernsieht oder sich anderweitig ablenken lässt, verliert leicht den Überblick, was und wie viel er isst und trinkt.
- Viele Menschen reagieren auf Enttäuschung, Streß, Langeweile, innere Wut oder Trauer mit vermehrtem Essen. Häufig sind diese Menschen nicht in der Lage, seelische Belastungen auf andere Art und Weise zu verarbeiten.
- Noch nie haben sich die Menschen so wenig bewegt wie heute. Die vielen technischen Hilfsmittel für Fortbewegung, Haushalt und Arbeitswelt fordern vom Menschen immer

weniger Bewegung und damit immer weniger Muskelarbeit.

- Auch bestimmte Krankheiten wie beispielsweise. Schilddrüsenunterfunktion können die Ursache von Übergewicht sein, kommen allerdings selten vor.
- Bestimmte Medikamente wie z. B. Mittel gegen Depression und Diabetes, Cortison und die "Pille" können eine Gewichtserhöhung auslösen bzw. verstärken.
- Raucher essen in der Regel weniger und verbrennen mehr Kalorien. Wer mit dem Rauchen aufhört, läuft Gefahr dicker zu werden. Die Vorteile des Nikotinverzichts sind aber in jedem Fall größer als die Nachteile einer begrenzten Gewichtszunahme.
- Starke Gewichtszunahme in der Schwangerschaft führt häufig zu einem bleibenden Gewichtsanstieg nach der Entbindung. Es ist zu empfehlen, nach der Entbindung konsequent das Ausgangsgewicht wieder anzustreben.
- Ebenso spielt das soziale Umfeld zur Entstehung von Übergewicht eine Rolle. Ungünstige Wohn- und Lebensverhältnisse können die Bewegungsfreiheit von Kindern und Jugendlichen einschränken und eine Gewöhnung an eine träge Lebensweise mit sich bringen.

Es gibt verschiedenste Ursachen für Übergewicht, wobei sich Erbanlagen und Alter nicht beeinflussen lassen, wohl aber übermäßige Nahrungszufuhr, falsches Essverhalten, Bewegungsmangel oder falsch bewältigte Stress- und Gemütslagen.

Gefährdet Übergewicht die Gesundheit?

Übergewicht kann die Lebensqualität beeinträchtigen und bedroht die Gesundheit in vielfältiger Hinsicht. Es begünstigt beispielsweise Beschwerden wie z. B. Kurzatmigkeit, rasche Ermüdung bei körperlicher Arbeit, starkes Schwitzen oder Gelenkschmerzen.

Bestimmte Krankheiten können sich bei Übergewicht unbemerkt über Jahre oder Jahrzehnte entwickeln. Heute sind viele chronische Erkrankungen bekannt, die durch Übergewicht ausgelöst oder verschlimmert werden. Nachstehende Tabelle gibt einen Überblick über die häufigsten Begleit- und Folgeerkrankungen.

- Bluthochdruck
- Zuckerkrankheit Typ-2 (Diabetes mellitus)
- Fettstoffwechselstörungen, Gicht
- Herzinfarkt, Schlaganfall
- Herzschwäche (Herzinsuffizienz)
- Venenleiden, Unterschenkelgeschwüre, Thrombosen
- Gelenkerkrankungen durch Verschleiß, Rückenschmerzen
- Sauerstoffmangel und nächtliche Atemstillstandphasen (Schlafapnoe)
- Fettleber, Gallensteine
- Krebs, z. B. Brust- und Gebärmutterkrebs, Dickdarmkrebs
- erhöhtes Unfall- und Operationsrisiko
- seelische Störungen z. B. depressive Reaktionen
- seelische Störungen und gesellschaftliche Nachteile

Übergewicht selbst, sowie wiederholte Bemühungen Gewicht zu verlieren, können negative Auswirkungen auf den Gemütszustand haben. Viele Menschen neigen wegen ihres Übergewichts

zu Depressionen.

Übergewicht wirkt sich aber auch auf andere Lebensbereiche nachteilig aus. So begegnen Übergewichtige vielen Vorurteilen, z. B. am Arbeitsplatz. Sie erhalten insgesamt weniger Anerkennung als Schlanke. Sie gelten zu Unrecht als faul und willensschwach. Und weil sie nicht dem gängigen Schönheitsideal entsprechen, haben sie oft auch Nachteile bei der Partnerwahl.

Körperliche Gesundheitsstörungen treten umso häufiger auf, je länger das Übergewicht besteht und je ausgeprägter es ist. Mit steigendem Übergewicht nimmt auch die Gefahr zu, daß sich die Lebenserwartung verkürzt. Neben den körperlichen Gesundheitsstörungen kann es zu psychischen Folgen wie ein herabgesetztes Selbstwertgefühl und Depressionen kommen.

Wer soll Gewicht abnehmen?

Eine Gewichtsabnahme ist sinnvoll bei einem BMI (Body-Maß-Index) von 25 -30 (Übergewicht) oder bei einem BMI von über 30 (sehr starkes Übergewicht/ Adipositas) wenn gleichzeitig Risikofaktoren oder Krankheiten vorliegen, die durch Übergewicht ausgelöst oder verschlimmert werden oder zusätzlich ein erheblicher seelischer Leidensdruck besteht.

BMI (Body-Maß-Index) Berechnung:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht in kg}}{(\text{Körpergröße in m})^2}$$

$$\text{Rechenbeispiel: } \underline{60} \text{ kg} = 23,44 \\ (1,60\text{m})^2$$

Der ideale BMI hängt vom Alter ab.

Lebensalter	Idealer BMI
19-24 Jahre	19-24 kg/m ² KO
25-34 Jahre	20-25 kg/m ² KO
35-44 Jahre	21-26 kg/m ² KO
45-54 Jahre	22 -27 kg/m ² KO
55-65 Jahre	23-28 kg/m ² KO
>65 Jahre	24-29 kg/m ² KO

Was soll durch die Behandlung erreicht werden?

Am wichtigsten ist es, einen langfristigen Gewichtserfolg anzustreben. Es reicht vollkommen aus, wenn Sie zunächst 5 bis 10% Ihres Gewichts abnehmen; dies sind in der Regel 5 bis 10 kg. Bei sehr hohem Ausgangsgewicht oder gra-vierenden Begleiterkrankungen sollte das Gewicht stärker verringert werden.

Die folgende Tabelle fasst sinnvolle Ziele bei der Behandlung des Übergewichtes zusammen.

- Senkung des Körpergewichts um wenigstens 5%
- Stabilisierung dieses Erfolgs für mindestens 1 Jahr
- Besserung von Gesundheitsstörungen
- Steigerung des Wohlbefindens und Selbstwertgefühls

- Verbesserung der Beweglichkeit
- eine insgesamt gesündere Lebensweise mit richtiger Ernährung und mehr körperlicher Bewegung

Welche Vorteile können Sie von einer Gewichtsabnahme erwarten?

Eine Gewichtsabnahme von 5 - 10 kg hat eine spürbare Besserung von Atemnot, Schwerfälligkeit, Schlafapnoe, Rücken- und Gelenkschmerzen zur Folge. Auch der Blutdruck, die Blutfette und der Blutzucker verbessern sich.

Weitere günstige Auswirkungen sind ein geringerer Bedarf an Medikamenten, weniger Arztbesuche und Behandlungsmaßnahmen für Begleitkrankheiten. Lebensqualität und Lebenserwartung steigen.

Voraussetzungen für den Behandlungserfolg

Unabhängig von der Art der Behandlung, die Sie zusammen mit Ihrem Arzt wählen, kann diese nur Erfolg haben, wenn folgende Voraussetzungen erfüllt sind:

- Sie müssen wirklich entschlossen sein, Ihr Übergewicht zu bekämpfen.
- Sie müssen darauf gefasst sein, daß Abnehmen nur mit sehr viel Geduld gelingt und eine langfristige Aufgabe ist.
- Sie müssen bereit sein, Ihre bisherige Lebensgewohnheiten schrittweise zu ändern.
- Sie müssen selbst die Verantwortung für Ihr Gewichtsproblem und damit für Ihre Behandlung übernehmen.

Die Behandlung des Übergewichts

Eine Behandlung kann nur dann erfolgreich sein, wenn Sie auf Ihre persönlichen Gewohnheiten und Bedürfnisse zugeschnitten ist. Es ist wichtig, daß Sie gemeinsam mit Ihrem Arzt/Therapeuten überlegen, welche Änderungen in der Lebensweise sinnvoll und für Sie durch-führbar sind.

Das Behandlungsprogramm, mit dem Sie Ihr Übergewicht am sichersten senken können, setzt sich aus drei Komponenten zusammen, die immer gemeinsam angewandt werden sollten.

Dieses Basisprogramm beinhaltet

- eine kalorienbegrenzte Ernährung
- ein vernünftiges Essverhalten und
- mehr körperliche Bewegung.

Abnehmen kann nur, wer weniger Kalorien aufnimmt als er verbraucht. Erst dann wird der Körper gezwungen, auf die reichlich vorhandenen Fettreserven zurückzugreifen. Um dies zu erreichen, müssen Sie die Kalorienmenge Ihrer täglichen Ernährung um etwa ein Drittel verringern oder pro Tag 500 bis 1000 kcal einsparen. Es geht besonders darum, den Fettgehalt Ihrer Nahrung zu senken.

Auf diese Weise können Sie innerhalb der ersten 12 bis 24 Wochen etwa ein halbes bis ein

Kilogramm pro Woche abnehmen. Danach schwächt sich die Gewichtsabnahme langsam ab und kommt dann zum Stehen, weil der Körper nun weniger Kalorien benötigt (der Energieverbrauch geht zurück). Um das niedrigere Körpergewicht zu stabilisieren, sollten die Ernährungsempfehlungen auf Dauer beachtet werden. Bei Einhalten dieser Regeln ist Ihre Nährstoffversorgung gesichert und es bleibt ein gutes Sättigungsgefühl.

Empfehlungen für die richtige Ernährung bei Übergewicht

- Kauen Sie sich gesund
- Essen Sie deutlich weniger Fett, achten Sie auf versteckte Fette.
- Bevorzugen Sie fettarme Fleisch- und Wurstsorten.
- Fettarmer Fisch sowie fettreduzierte Milch und Milchprodukte (z. B. Milch oder Joghurt mit 1,5% Fett oder Magerquark). Diese enthalten ebenso viel Eiweiß und Kalzium wie fettreiche Sorten.
- Gehen Sie äußerst sparsam mit Koch- und Streichfetten um.
- Von Kohlenhydraten wie Brot, Kartoffeln, Nudeln und Reis können Sie in Maßen essen
- Die Zubereitung und Zutaten sollten fettarm sein.
- Gemüse und Salate können in beliebigen Mengen verzehrt werden. Aber Vorsicht bei der Zubereitung (keine Fertigsalatsaucen).
- Entscheidend ist auch die Behandlung von Gemüse: kurze Lagerung, nur das Nötigste schälen, in wenig Flüssigkeit dünsten oder garen, nicht lange warm halten, wenn nötig wieder aufwärmen.
- Schränken Sie Ihren Verzehr von Süßigkeiten und Backwaren deutlich ein. Diese haben meist einen hohen Fett- und Zuckergehalt und sind damit sehr kalorienreich.
- Trinken Sie vorzugsweise kalorienarme oder -freie Getränke, alkoholische Getränke nur in kleinen Mengen und nicht täglich. Pro Tag sollten Sie mindestens 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit trinken.
- Zum Abnehmen und Schlankbleiben heißt die Maxime nicht: "Iß einfach weniger!" sondern: "Iss das Richtige in der richtigen Menge und iss richtig!"
- Folgende Lebensmittelgruppen sind günstig:
Gemüse und Salat fettarm zubereitet, dürfen Sie nahezu unbegrenzt essen.
Getreideprodukte (Vollkorn), Kartoffeln, Reis, Nudeln, Obst, fettarme Milch und Milchprodukte sollten Sie aber nur in kleinen bis mittleren Portionen verzehren. Besonders sparsam sollten Sie folgende Lebensmittel verwenden: Fleisch, Wurst, Eier, Fette, Öle, Süßigkeiten, Backwaren, Alkohol, kalorienreiche Getränke.

Änderung des Essverhaltens

Die Änderung des Essverhaltens fängt schon beim Einkauf von Lebens- und Genussmitteln, bei der Zubereitung der Speisen, bei der Art und Weise des Essens und bei der Verwertung der Nahrungsreste an. Um ungünstige Gewohnheiten zu erkennen und zu verändern, sollten Sie fol-

gende Schritte beachten:

- das eigene Essverhalten beobachten, z. B. mit Ernährungstagebuch, um die Auslöser für übermäßiges Essen zu erkennen,
- die Auslöser, die zu übermäßigem Essen führen, besser kontrollieren (z. B. Vermeiden von "nebenbei Essen" oder von Nebentätigkeiten beim Essen),
- vernünftiger Essgewohnheiten einüben (z. B. Kauen, Verhalten im Restaurant, bei Einladungen)
- das neue Essverhalten "stabilisieren" und verstärken (z. B. Belohnungen bei Gewichtserfolg wie mit einem Theaterbesuch oder mit neuer Kleidung)

Ein falsches Essverhalten ist oft ganz wesentlich mitverantwortlich dafür, dass Übergewicht entsteht. Um dieses ändern zu können, ist eine ehrliche "Bestandsaufnahme" unumgänglich. Nur so können Sie Selbstkontrolle und neue Essgewohnheiten einüben.

Steigerung der Bewegung

Bewegung erhöht den Kalorienverbrauch des Körpers und trägt damit zur Senkung des Körpergewichts bei. Regelmäßige Bewegung hilft, das Körpergewicht besser auf niedrigem Niveau zu halten. Außerdem wirkt sich Bewegung günstig auf Stoffwechsel und Herz und Kreislauf aus.

Zunächst sollten Sie versuchen, sich im Alltag mehr zu bewegen, z. B. Treppensteigen statt Aufzug, zu Fuß oder mit dem Fahrrad einkaufen statt den Wagen zu benutzen. Empfehlenswert ist ein schneller Spaziergang am Abend, der auch geistiger Entspannung dient. Von den vielen Sportarten sollten die Bewegungsformen, die möglichst viele Muskeln gleichmäßig beanspruchen, die Gelenke jedoch schonen, bevorzugt werden. Besonders geeignet sind Radfahren, Schwimmen, schnelles Gehen, Wandern oder Gymnastik. Da die meisten Übergewichtigen untrainiert sind, sollten Sie mit geringer Belastung beginnen und nur schrittweise die Belastung erhöhen. Dabei sollte der Puls pro Minute einen Wert von 180 minus Lebensalter nicht überschreiten.

Wichtig ist Ausdauerbewegung und nicht schweißtreibender Sport bis zur Erschöpfung.

Worauf Sie bei Beginn einer sportlichen Tätigkeit achten sollten, kann Ihnen Ihr(e) Arzt/Ärztin sagen. Empfohlen wird, dass sich Übergewichtige 3-5 mal pro Woche für 30 bis 45 Minuten körperlich belasten.

Körperliche Bewegung erhöht den Kalorienverbrauch bei gleichzeitiger Vermehrung der Muskelmasse. Mehr Bewegung kann Ihnen deshalb wirklich beim Abnehmen helfen. Wie stark Sie sich dabei belasten sollten, hängt von Ihrem Ausgangsgewicht, Ihrem Alter und Ihrer Fitness ab. Fragen Sie also zunächst Ihren Arzt.

Stabilisierung des Gewichtserfolgs

Es gibt mehrere Möglichkeiten, die nachweislich helfen, das neue Körpergewicht möglichst über längere Zeit oder auf Dauer zu halten. Sie sollten möglichst alle nutzen:

- regelmäßigen Kontakt zum Therapeuten
- Unterstützung durch Familie, Freunde bzw. Arbeitskollegen
- Beteiligung an Selbsthilfegruppen und
- regelmäßige körperliche Bewegung

Der Körper verteidigt sein Gewicht hartnäckig und lässt dauerhafte Veränderungen nur langsam zu. Kurzfristige Diätversuche sind deshalb wenig sinnvoll und bewirken keine dauerhafte Gewichtsabnahme.

Rückfälle und Ihre Vermeidung

Rückfälle sind bei jeder Form der Gewichtsbehandlung möglich und kommen vor. Nach Möglichkeit sollte in solchen Situationen der Kontakt mit dem Therapeuten frühzeitig wiederaufgenommen werden, um eine geeignete Gegenstrategie entwickeln zu können.

Ausrutscher und Krisen sind während des Abnehmens völlig normal. Dies ist kein Drama. Versuchen Sie vielmehr die Entgleisung durch ein paar Tage strenger Einhaltung der Empfehlungen wieder wettzumachen.

Kau dich gesund

Um Ihr Idealgewicht auch langfristig zu halten ist eigentlich nur eines notwendig. Das ganze Geheimnis besteht im wirklich gründlichen Kauen. Das heißt konkret, JEDEN einzelnen Bissen MINDESTENS 50 - 60 mal kauen und erst runterschlucken, wenn er VOLLKOMMEN flüssig geworden ist. Es können also durchaus auch 100 oder gar 200 Kaubewegungen sein. Das geht anfangs nur, indem Sie mitzählen, um den Schluckreflex zu überlisten, der Sie bisher zum Schlingen verführt hat. Wenn Sie dabei konsequent sind, ist der Schluckreflex in einer Woche verschwunden und der Weg ist frei, für einen völlig neuen Genuss der Nahrung. Denn erst jenseits der 50 Kaubewegungen weckt der Speichel den eigentlichen Geschmack der Nahrung. Vor allem aber wird die Nahrung nur so energetisch voll aufgeschlossen und Sie sind mit einem Drittel bis der Hälfte der bisherigen Menge vollkommen satt und merken es auch rechtzeitig. Sie werden es anfangs nicht glauben wollen, dass so wenig ausreicht um Ihren Körper optimal zu ernähren. In einer Pyramide steht der Spruch: "Der Mensch lebt von einem Drittel dessen, was er isst, von den anderen zwei Drittel leben die Ärzte". Die Erkenntnis ist also gar nicht neu, aber immer noch richtig.

Der Weg zum richtigen kauen führt wohl nur über das anfängliche, regelmässige Mitzählen, bis der Schlingreflex nach 8 - 10 Tagen abgeschaltet ist. Gleichzeitig entsteht ein neues Verhaltensmuster, die Nahrung erst zu schlucken, wenn sich der volle Eigengeschmack erschlossen hat und das ist erst der Fall, wenn Sie vollkommen flüssig geworden ist. Dabei wird jeder Schluck Nahrung gründlich mit Salvia, dem Mundspeichel vermischt und damit die Verdauung optimal vorbereitet, sodass der Magen nur noch wenig Arbeit damit hat. Das heißt, Sie werden nach dem Essen nicht mehr müde, sondern bekommen einen Vitalitätsschub. Schon die Hälfte der bisherigen Nahrungsmenge macht Sie vollkommen satt und versetzt Ihren Körper in höchste Leistungsfähigkeit. Unnatürliche Nahrung entfaltet nicht diesen Geschmackshöhepunkt und wird bald abgelehnt. Schlucken Sie rigoros nichts mehr hinunter, was nicht diesen Geschmackshöhepunkt enthält. Aber auch nichts, was sich nicht vollständig zerkleinern lässt, so wie Sie es ja auch mit Kirschkernen und Fischgräten machen. Machen Sie sich bewusst, dass auch die Augen sich an das Schlingen gewöhnt haben und anfangs zu große Portionen verlangen. Nehmen Sie lieber mehrmals nach, aber beginnen Sie auf jeden Fall mit einer zu kleinen Portion und sehr oft zeigt sich, dass die genau richtig war. Auch das "Tellerleeress-Syndrom" muss gelöscht werden und das dauert einige Zeit.

Aber was heißt eigentlich "gründlich kauen"? Warum ist es so wichtig, unsere Nahrung bereits im Mund zu einem fast flüssigen Speisebrei zu zerkleinern? Und vor allem - warum will es uns nur mit Mühe gelingen, nicht zu schlingen? Die Vorverdauung im Mund unterstützt dabei die Schwerstarbeit von Magen und Darm. Verdauungsprobleme vermindern sich schon nach wenigen Tagen konsequenten Kauens und durch die optimale Verwertung von lebenswichtigen Vitaminen und Nährstoffen wird das Immunsystem spürbar gestärkt. Der Mundspeichel lässt nicht nur Geschmack entstehen, sondern ist in Wahrheit das wichtigste und für die Verdauung notwendigste Lösungsmittel. Auch wird der Stimmungsmacher Serotonin produziert. Schlingt man den gleichen Bissen hinunter, ist die Serotonin-Wirkung gleich Null." Unser Speichel hat die Kraft, auch den härtesten Bissen zu zerkleinern, Fett abzulösen und zu desinfizieren. Den meisten Menschen jedoch ist diese Kraft gar nicht bewusst. Nur wer richtig kaut, kann den Jungbrunnen Speichel für sich entdecken. Sehr schnell werden Sie beim Essen ein "HIGH" erleben, von dem sonst nur Jogger berichten und das regelmäßig bei jedem Essen. Schließlich betrieben Sie "Kau-Jogging" bei dem der Körper durch die Dynamik des Kauens Glücks-hormone ausschüttet, Endorphine, körpereigene Lustmacher, die das Leben in einem ganz neuen Licht zeigen. Viele Menschen versuchen sich die Glücksdroge SEROTONIN durch übermäßigen

Konsum von Alkohol, Kaffee, Zigaretten oder Süßigkeiten zu verschaffen, aber das hat viele

schädliche Nebenwirkungen. Dabei geht es viel einfacher und zu verlässiger, durch die Glücksdroge Kauen. Auch die hat Nebenwirkungen, aber nur angenehme und erwünschte. Der Blutzuckerspiegel steigt dabei ganz natürlich an und bleibt länger auf einem körpergerechten Niveau und Sie fühlen sich für Stunden leicht, frei und wohl. Irgendwann, nach einigen Tagen haben Sie es geschafft, Sie haben sich neue Kaugewohnheiten zugelegt und der Mund gibt die Nahrung erst frei, wenn alle lebensspendenden Stoffe und Energien aus dem Bissen aufgenommen und herausgeschmeckt sind. Dann erübrigt sich das Mitzählen. Es ist wie beim Autofahren. Anfangs mussten Sie noch bewusst an jeden Schritt denken: Leerlauf, Starten, Blinker, Rückspiegel schauen, Gang rein, Kupplung kommen lassen, Lenkung einschlagen usw. nach einiger Zeit fahren Sie einfach und genießen das fahren. Erst durch dieses vollkommene Ausschmecken der Nahrung wird sie zu einem wertvollen Teil Ihres Körpers. Also kauen Sie, als ginge es um Ihr Leben, denn ES GEHT UM IHR LEBEN!!!

Doch ganz gleich, wie falsch Sie sich bisher ernährt haben mögen und wie hastig Sie die Nahrung geschlungen haben, Sie können alles von einem Augenblick zum anderen ändern und die Natur verzeiht sofort und belohnt Sie von nun an mit jedem Bissen. mit einem Maximum an Geschmack und einer von Tag zu Tag besseren Gesundheit und einem Wohlgefühl, das Sie viel-leicht noch nie erlebt haben.

Die "Kunst des richtigen Kauens", des Ausschmeckens und Nachschmeckens und wie man ein "Kauvirtuose" wird

Nehmen Sie einen nicht zu großen Bissen in den Mund. Bewegen Sie den Bissen nur mit der Zunge im Mund hin und her und fühlen Sie, wie der Speichel fließt. Wenn Sie wollen schließen Sie die Augen und seien Sie mit Ihren Gedanken und Gefühlen ganz im Mund. Beißen Sie den Bissen sanft an und spüren Sie, wie der Speichel noch stärker fließt. Spielen Sie mit dem Bissen. Plötzlich kommt der erste Schluckreflex. Sie können ihn überlisten, indem Sie die Kaubewegungen zählen. Nehmen Sie sich vor, den Bissen mindestens 50 mal zu kauen. Bis dahin wiederholt sich der Schluckreflex noch 1 - 2 mal. Geben Sie nicht nach, auch wenn der Bissen inzwischen schon flüssig geworden ist. Erleben Sie jetzt den Geschmackshöhepunkt. Natürliche Nahrung entfaltet erst durch gründliches Kauen ihren eigentlichen vollen Geschmack. Spätestens jetzt erkennen Sie Nahrungsschrott daran, dass er nach gründlichem kauen nach nichts mehr schmeckt. Schlucken Sie nichts mehr runter, was nicht wirklich schmeckt.

Bewegen Sie die flüssige Speise noch eine Weile mit der Zunge im Mund, bis der volle Geschmack sich entfaltet hat. Sie haben gerade ein wichtiges Geheimnis menschlicher Ernährung neu entdeckt und haben soeben begonnen, auf natürliche Weise schlank und gesund zu werden. Der Mundspeichel ist das wichtigste Verdauungsferment. Die nachgeordneten Verdauungsorgane können nicht mehr gut machen, was der hastige Schlucker versäumt hat. Sobald Sie eine Woche lang konsequent gründlich gekaut haben, verschwindet der unnatürliche Schlingreflex und Sie beginnen das Essen auf ganz neue Weise zu genießen. Schon eine geringe Nahrungsmenge macht Sie wirklich satt und steigert Ihre Vitalität und Leistungsfähigkeit.

So kommen so von Tag zu Tag mehr "auf den Geschmack". Sie geben jeden Bissen erst frei, wenn alle lebensspendenden Inhaltsstoffe voll aufgeschlossen sind und Sie den Geschmackshöhepunkt erlebt haben. Schließlich erübrigt sich das Mitzählen, weil Sie sich ohnehin nicht mehr um diesen "Orgasmus im Mund" betrügen. Vorbei die Zeiten, als Sie noch ein "armer Schlucker" waren, Vergessen Sie, was Sie noch auf dem Teller haben, vergessen Sie die Welt und konzentrieren Sie sich ganz auf den einen Bissen, den Sie gerade genießen.

Tabelle

Tabelle der Nahrungsmittel negativer Kalorien oder der "fettverzehrenden" Nahrungsmittel.

Gemüse:

Artischocke	Endivien	Spargel	Spinat
Rote Rübe	Grüne Bohnen	Mangold	Kopfsalat
Karotte	Rapunzel	Sellerie	Kohlrübe
Zichorie	Zwiebel	Brokkoli	Löwenzahn
Grünkohl	Blumenkohl	Paprikaschote	Gurke
Radieschen	Zucchini	Rettich	Kresse

Obst:

Ananas	Orange	Zitrone	Grapefruit
Erdbeere	Papaya	Himbeere	Apfel
Mandarine	Mango	Heidelbeere	

Gewürze:

Knoblauch	Pfefferminze	Basilikum	Petersilie
Estragon	Pfefferkraut	Fenchel	Salbei
Nelke	Thymian		

Die Vorzüge der Gewürze brauchen nicht mehr nachgewiesen zu werden. Sie regen die Ptyalinsekretion an und verbessern den Verdauungsprozess. Gleichzeitig wirken Sie stimulierend und tragen zum Fettabbau bei.

Tips für das schnelle Erlernen des neuen Essverhaltens

- Essen Sie nicht bei Müdigkeit, da der Speichel dann vermindert fließt.
- Vermeiden Sie Zeitdruck beim Essen. Das Argument "Ich habe keine Zeit fürs Kauen" lässt sich durch die Tatsache widerlegen, dass man nur noch die Hälfte der früheren Menge isst - das gleicht die längere Kauzeit wieder aus.
- Holen Sie sich nur eine kleine Portion auf den Teller. Sie werden sehen, es wird reichen.
- Nehmen Sie den Happen oder die Gabel mit neuer Nahrung erst wieder in die Hand, wenn der Mund leer ist.
- Nehmen Sie eine lockere, unverkrampfte Haltung beim Essen ein - nach jedem Happen einfach ein wenig zurücklehnen und sich in Ruhe mit dem Bissen beschäftigen.
- Lassen Sie sich nicht ablenken von Gesprächen, TV, Radio, Zeitungen, solange Sie noch in der Anfängerphase sind.
- Zählen Sie Ihre Kaubewegungen mit. Setzen Sie Ihre Ziele mit der Zeit immer höher.
- Schlucken Sie nichts, was nach ausgiebigem Kauen unangenehm schmeckt. Ihr Speichel bringt die Wahrheit über gute und schlechte Nahrung ans Licht.

Schlußwort

Jedes Jahr ein neuer Körper

Hippokrates: Ihr Körper wird sich selbst heilen und regenerieren, wenn er die richtige Nahrung erhält.

Richtige Nahrung bedeutet: nur das was zum Aufbau gesunder und lebenswichtiger Zellen beiträgt. Schließlich besteht Ihr Körper nach den Angaben von Dr. Deepak Chopra aus einer Ansammlung von etwa 50 Billionen Zellen. Diese Zellen teilen sich ständig, fortwährend werden neue produziert. Chopra weist darauf hin, dass 98 % der Atome in Ihrem Körper vor einem Jahr noch nicht existierten. Das Knochengestüt, das so stabil scheint, war vor drei Monaten noch nicht da. Die Haut erneuert sich jeden Monat. Sie haben alle vier Tage eine neue Magenschleimhaut.

Dr. Michael Colgan schreibt: Jedes Jahr wird Ihr Körper zu über 97 Prozent vollständig erneuert, selbst die DNS-Struktur Ihrer Gene wird aus den Nährstoffen die Sie zu sich nehmen wieder aufgebaut.

Begreifen Sie, was für eine großartige Chance das ist? Wenn Sie Ihrem Körper jeden Tag die Elemente natürlicher Gesundheit zuführen, reine, vollwertige Lieferanten von Eiweiß, Kohlenhydraten, Fetten, Vitaminen, Mineralstoffen und Enzymen, viel reines Wasser, frische Luft (Sauerstoff) und ausreichend Ruhe und Schlaf, werden Sie ein langes, gesundes Leben voller jugendlichem Elan und Energie führen.

Gesundheit als Maßanzug - Ihr ganz persönliches Gesundheitsprogramm.

Jeder Mensch ist anders und so sollte auch der Weg zur eigenen Gesundheit ganz individuell zusammengestellt werden. Gestalten Sie Schritt für Schritt Ihr individuelles Gesundheitsprogramm, das Sie auch wirklich bereit sind durchzuführen. Dabei brauchen Sie weder hungern, noch eiserne Disziplin, sondern erfahren, dass es eine Freude sein kann, mühelos gesund und schlank zu werden. Wenn Sie sich dabei einmal anstrengen, zeigt das nur, dass es anders leichter ginge. Sobald Sie aber Ihren persönlichen Gesundheitsplan verwirklichen, werden Sie als neuer Mensch in ein neues Leben treten - Ihr neues Leben.

Jeder hat die Möglichkeit, innerhalb kurzer Zeit spürbare Veränderungen des Wohlbefindens und der Vitalität zu erleben.

Ihr Körper ist JEDERZEIT bereit, schlank und gesund zu werden, wenn SIE ihm dabei helfen.

Und wer weiß - vielleicht eines Tages begegnen wir uns mit 80 beim Tennis, mit 90 beim Tanzen oder mit 100 beim Golf und erkennen uns an der fast übermütigen Lebensfreude, die aus unseren Augen blitzt und wissen, das ist auch Einer, der das Geheimnis kennt, das eigentlich keines ist.