



Essen

... soll Spaß machen

... macht es doch auch



Überhaupt aber beruhen neun Zehntel
unseres **Glücks**
allein auf der **Gesundheit**.

Mit ihr wird alles eine Quelle
des **Genusses**.

Ohne Genuss
ist kein äußeres Gut genießbar,
welcher Art es auch sei.

Arthur Schopenhauer



Liebe Leser,

bevor Sie sich meinen Ernährungsratschlägen widmen, stelle ich mich an dieser Stelle kurz vor. Denn Empfehlungen sind schön und gut, doch sollte man wissen, von wem sie stammen.

Seit über 20 Jahren bin ich als Heilpraktiker tätig und muss sagen, dass mir diese Arbeit am und für den Menschen sehr viel Freude, aber auch Betroffenheit bereitet. Freude darüber, dass ich so vielen Menschen helfen durfte – Betroffenheit darüber, dass gerade den natürlichen und wirksamen Heilmitteln nach meiner Überzeugung noch zu wenig Bedeutung beigemessen wird.

Aus diesem Anlass setzte ich mir vor 10 Jahren das Ziel, effiziente Naturprodukte selbst herzustellen, und gründete im Jahr 1999 die Firma Tisso Naturprodukte GmbH.

Mittlerweile zählen über 4.000 Therapeuten zu unseren Partnern. Sie informieren uns kontinuierlich über ihre Therapie-Ergebnisse. Dieser enge wissenschaftliche Austausch macht es mir möglich, die Rezepturen bestehender Produkte zu optimieren und die Entwicklung neuer, funktionaler Nahrungsergänzungsmittel voranzutreiben.

Ein weiterer Meilenstein war die Gründung der Provicell GmbH im Jahr 2010.

Basierend auf meinem langjährigen Erfahrungsaustausch mit Therapeuten ist jetzt der direkte Weg zu Ihnen bereitet. Mit einer gezielten Auswahl bewährter Naturprodukte können Sie selbstbestimmt einen wichtigen Beitrag für Ihr Wohlbefinden leisten.

Ich wünsche Ihnen viel Freude bei dieser Lektüre: ein praktischer Begleiter auf Ihrem natürlichen Weg in ein gesundes Leben.

Ihr Albert Hesse



Gern **gesund werden**
und gern
gesund bleiben,
auch das ist natürlich.

Ernähren Sie sich vielseitig:
von allem etwas
und von einem nicht zu viel.

Fragen Sie zehn Ernährungsexperten,
so erhalten Sie zehn verschiedene
Antworten.

Vieles wird verkompliziert, obwohl es
so einfach ist. Hunger und Entbehrung
sind grausam. Darunter leidet die
Lebensqualität.

Dabei ist es so einfach, die Ernährung
sinnvoll umzustellen. Also keine Sorge,
einfach ausprobieren! Sie werden
überrascht sein, wie wohl, fit und
gesund Sie sich sehr bald wieder fühlen
werden.

Sie werden Ihren Geist, Körper und Ihre
Schaffenskraft beleben. Darauf dürfen
Sie sich jetzt schon freuen.



All diese vielen guten Dinge dürfen Sie
ohne Reue essen:

- **Kartoffeln**
- **Reis** – *am besten aus Vollkorn*
- **Nudeln** – *am besten glutenfrei*
- **Eier**
- **Fleisch**
- **Fisch** – *bevorzugt Flussfische*
- **Obst** – *bitte auf die Gärung achten*
- **Rohkost** – *ganz frisch und knackig*
- **Brot** – *ohne Hefe und glutenfrei*
- **Milchprodukte** – *nur Butter und Sahne verwenden*
- **Gemüse** – *am besten viel und täglich*
- **Kohl und Hülsenfrüchte** – *wenn Blähungen entstehen, dann nur in Maßen*
- **Gute Speiseöle*** – *wie Leinöl, Hanföl, Rapsöl, Kürbiskernöl oder Arganöl*

** Gute Speiseöle sind wegen ihres hohen Gehaltes an ungesättigten Fettsäuren essentiell für unseren Zell-Stoffwechsel. Aber bitte nicht erhitzen, sonst entstehen sogenannte krebserregende Transfettsäuren. Zum Kochen und Backen eignet sich sehr gut Kokosfett.*



Sie **meiden Fertigprodukte**.

Das ist gut.

Sie gehen sorgfältig mit sich um.

Meiden Sie Produkte mit Nahrungsmittelzusätzen von E 200 bis E 299. Hierbei handelt es sich stets um Konservierungsstoffe.

Beinahe täglich werde ich von Kollegen, Ärzten und Patienten zu Vorträgen eingeladen. Und immer wieder wird mir die Frage gestellt: „Was kann ich überhaupt noch essen?“

Leider finden wir kaum noch Nahrungsmittel, die nicht in irgendeiner Form verändert wurden. Die Industrie diktiert, was wir zu essen haben, und präsentiert uns werbewirksam immer neue Fertigprodukte. Wüssten wir um deren tatsächliche Inhaltsstoffe, so würden wir nichts mehr davon verzehren wollen.

Erschreckend groß ist mittlerweile die diagnostisch gesicherte Zahl an Erkrankungen, die aufgrund des Verzehrs konservierter und mit Zusatzstoffen überladener Lebensmittel hervorgerufen werden.

Das macht mich betroffen, da wir es besser machen könnten.



Fangen Sie heute an, endlich aktiv etwas wirklich Gutes für Ihre Gesundheit zu tun:

Verwenden Sie wenig oder gar keine fertigen Produkte. Hierzu gehören zahlreiche Dosenkonserven, fertige Mayonnaisen, Ketchup und exotische Designersoßen. Häufig enthalten diese Fertigprodukte **versteckte Konservierungsstoffe** und **schädliche Zusätze**.

Wenn Sie eigene, frische Soßen zubereiten, sind diese nach Ablauf eines Tages oft verdorben. Fertigsoßen hingegen halten sich über Monate. Fragen Sie sich bitte: Warum?



Sie **achten auf Konservierungsstoffe.**

Gratulation!

Sie gehen bewusst mit sich um.

Konservierungsstoffe hemmen nicht nur in Lebensmitteln das bakterielle Wachstum, sondern auch in unserem Darm.

Konservierungsstoffe töten die physiologischen Bakterien unseres Darms ab. Neueste veröffentlichte Untersuchungen bestätigen, dass sie auch die Darmschleimhaut angreifen und durchlässig machen.

Eine Deklaration der Konservierungsmittel ist vom Gesetzgeber leider nicht immer vorgeschrieben. Dies gilt z.B. dann, wenn sie in Verbindung mit Zutaten in das Nahrungsmittel gelangen.

Konservierungsstoffe verlängern die Haltbarkeit von Lebensmitteln, indem sie den durch Bakterien, Hefe- und Schimmelpilze verursachten Verderb verzögern. Sie sollen damit einerseits dem vorbeugenden Gesundheitsschutz dienen (verdorbene Produkte enthalten Giftstoffe), andererseits ermöglichen sie aber auch unsinnig lange Transportwege und Lagerzeiten. Außerdem leisten sie einer hygienisch nachlässigen Verarbeitung Vorschub.

Einsatzgebiete sind Fischprodukte aller Art, Brot, Fruchtsäfte, Limonaden, Backwaren, Fruchtzubereitungen bei Joghurt, Salate, Margarine, Gewürz- und Salatsoßen, Mayonnaise, Wein, Trockenfrüchte, getrocknete Kartoffelprodukte, Wurstwaren und Oberflächen von Zitrusfrüchten. Nahezu alle Fast-Food-Produkte sind hochgradig konserviert.

An dieser Stelle möchte ich Sie auch auf die Gefährlichkeit von **Nitrit** in unserer Nahrung hinweisen.

Eine chinesische Studie zeigt, dass Krebszellen Nitrit als Co-Faktor für ihre eigene Eiweißsynthese nutzen. Nitrit finden wir in dem Konservierungsstoff E 250, dem sog. Natriumnitrit, und in dem bekannten Nitritpökelsalz. Nahezu alle Wurstwaren werden mit Nitritverbindungen konserviert. Der Verzehr dieser Produkte sollte daher eher die Ausnahme darstellen. Insbesondere beim Grillen sollten Sie darauf achten, nur ungepökeltes Grillgut zu verwenden. Das im Nitritpökelsalz enthaltene Nitrit verbindet sich unter Hitzeeinwirkung mit dem im Fleisch enthaltenen Eiweiß zu **krebserregenden Nitrosaminen**.

Eine meist nicht beachtete Nitritquelle ist unser Trinkwasser. Es sollte den Zielwert von 0,001 mg/l möglichst nicht überschreiten. Auskünfte gibt Ihnen Ihr kommunaler Wasserversorger.



Sie essen gern **Kohlenhydrate**.

Auch gut.

Wenn Sie auf die **richtige Menge** achten.

Der Verzicht auf Zucker allein schützt Sie nicht vor Krankheit, senkt aber deutlich Ihre Gesundheitsrisiken.

Ernähren Sie sich daher kohlenhydratreduziert. Das bedeutet auch eine deutliche Reduktion von Reis, Kartoffeln, Nudeln und Getreideprodukten.

Je mehr Kohlenhydrate wir zuführen, desto mehr belasten wir unseren Körper mit Zellgärungsprozessen und den daraus resultierenden Zellschädigungen.

Zucker oder auch Glukose zählt zu den kurzkettigen Kohlenhydraten und ist ein sehr beliebtes Nahrungsmittel bei Jung und Alt.

Leider ist den wenigsten bekannt, dass Zucker auch die Haupt-Nahrungsquelle aller krankmachenden Bakterien ist. Erst durch den übermäßigen Zuckerverzehr können sich pathogene Keime ungehindert vermehren und unseren Körper mit ihren Toxinen überfluten. „Schädliche“ Bakterien lassen sich nicht abtöten, sondern nur durch eine zuckerarme Ernährung zurückdrängen.

Wenn Sie einmal sorgfältig darauf achten, werden Sie schnell feststellen, dass nahezu alle industriell verarbeiteten Nahrungsmittel eine große Menge **„versteckten“ Zucker** enthalten.

Unsere Zellen können nur eine kleine Menge Zucker über den normalen, sauerstoffabhängigen Stoffwechsel verarbeiten. Ist diese Kapazität erschöpft, führt der Zuckerüberschuss in unseren Zellen zu **Gärungsprozessen**. Es kommt zwangsläufig zu einer Veränderung des pH-Werts der Zelle – und plötzlich funktionieren wichtige Steuerungsenzyme nicht mehr. Die Zelle geht in die Notschaltung und versucht, über eine vermehrte Zellteilung zu überleben.

■ *Haben Sie sich nicht schon oft gefragt, warum es kaum Herz Krebs gibt?*

*Die Begründung ist einfach:
Die Herzmuskelzellen ernähren sich überwiegend von Fettsäuren und kaum von Kohlenhydraten.*





Milch ist doch so gesund.

Leider nicht immer.

Osteoporose-Patienten sollten nach meiner Einschätzung überhaupt keine Milch trinken, da die zusätzlich anfallenden Säuren vermehrt Calcium aus den Knochen herauschwemmen können.

Wie aggressiv Säuren sein können, hat wahrscheinlich schon jeder im eigenen Mund erfahren müssen. Dort bilden Karies-Bakterien Säuren, die Calcium aus dem harten Zahnschmelz lösen und schmerzhaft Löcher hinterlassen.

Milch galt schon immer als ein wertvolles und nahrhaftes Lebensmittel.

Ein gesunder Mensch kann problemlos Vollmilch trinken, aber bitte stets in Maßen. Für einen übersäuerten Patienten – im Grunde gilt das für alle chronisch Kranken – ist Milch jedoch absolut ungeeignet. Ein vereinfachtes Beispiel: Lassen wir unbehandelte Vollmilch ungekühlt stehen, wird sie nach kurzer Zeit durch Bakterien zersetzt und zur Sauermilch. Das Gleiche geschieht im menschlichen Körper. Um diese Säuren abzupuffern, werden unserem Organismus wertvolle Mineralien entzogen, allen voran Calcium.



Außerdem sind wir keine Wiederkäuer und verfügen daher auch nicht über die notwendigen Verdauungsenzyme, um das Milcheiweiß vollständig aufzuspalten. Teile davon gelangen unverdaut in den Darm. Hier werden sie unter Gärung weiter aufgespalten – sie faulen! Bei diesem Prozess wird wieder Säure produziert, welche die **Übersäuerung** unseres Organismus weiter fördert.



Sie bevorzugen **frische Zutaten**.

Sehr gut.

Damit belohnen Sie Ihren Körper.

Nur wenn Sie Ihren Körper ausreichend mit Nährstoffen versorgen, ist er überhaupt in der Lage, Fett abzubauen.

Bitte sorgen Sie für eine regelmäßige Zufuhr aller notwendigen Mikro- und Makronährstoffe.

Viele meiner Patienten sagen, dass ihnen die Zeit fehlt, sowohl Zeit für die Auswahl als auch Zeit für die Zubereitung frischer Gerichte. Dafür nehmen Sie einen hohen Preis in Kauf. Denn ein Vielfaches der Zeit, die Ihnen jetzt scheinbar für die sorgfältige Auswahl und die schonende Zubereitung Ihrer Nahrung fehlt, werden Sie früher oder später in die Therapie von Mangelerscheinungen und Krankheiten investieren müssen.

Ich möchte Ihnen an dieser Stelle eine kleine und sinnvolle Starthilfe geben, die es Ihnen ermöglicht, die kleineren Ernährungsfehler wirksam zu kompensieren. Aber bitte betrachten Sie dies nicht als dauerhaften Ersatz für eine ausgewogene Ernährung.

Sie haben die Möglichkeit, Ihren Körper mit einer qualitativ hochwertigen und bedarfsgerecht formulierten Nahrungsergänzung zu unterstützen, um Ihren Organismus täglich mit allen **lebensnotwendigen Mikro- und Makronährstoffen** zu versorgen.

Und einen meist komplizierten Wunsch können Sie sich auf diese Art und Weise auch noch gleich mit erfüllen – schnell und effizient: den Wunsch, ein paar ärgerliche, überschüssige Pfunde loszuwerden – und zwar dauerhaft, ohne „dubiose“ Diäten und vor allem ohne Hungerattacken.

Zugegeben, wir sind bei einem heiklen Thema angelangt, weil es viele, meist oberflächliche Ratschläge gibt, die sich dadurch auszeichnen, dass sie nur wenig oder keine Wirkung zeigen.



Sie sind mit Ihrem
Gewicht unzufrieden?

Na prima.

Das ist doch ein guter Anfang.

Adipositas ist ein hässliches Wort.

Es bedeutet: Fettsucht.

Fettsucht führt auf Dauer zu
schweren bis schwersten
gesundheitlichen Schäden.

Zunächst einmal, Sie befinden sich in
bester Gesellschaft. Allein das Wissen
darum macht zwar noch nicht schlank,
es hilft aber, darüber nun ernsthaft
nachzudenken.

Das Problem der Übergewichtigkeit ist
ungeheuer belastend. Es manifestiert
sich in allen Altersgruppen westlicher
Industrienationen. Mittlerweile leidet
nahezu die Hälfte aller Menschen an
Übergewicht – darunter immer mehr
Kinder und Jugendliche.

Eine ernste und besorgniserregende
Entwicklung. Weiß man doch, dass
überschüssiges Fett für den menschlichen
Organismus eine starke physische
und auch psychische Belastung dar-
stellt.



Nun sind ein paar Pfunde zu viel noch
keine Krankheit – Übergewicht jedoch
ist eine: Ab einem gewissen Körper-
fettgehalt, als **Adipositas** bezeichnet,
begünstigt sie die **Entstehung und
Weiterentwicklung zahlreicher Krank-
heiten**.

Die oft jahrzehntelange Therapie
chronischer Folgeerkrankungen wie
Diabetes, Bluthochdruck, Fettstoff-
wechselstörungen und Arthrosen kostet
uns alle viel Geld und den Betroffenen
beschert sie Leid und Verzweiflung.



Unser **Ziel:**
Nicht mehr krank.

Einfach, wirksam, lebensfroh.

Bitte sehr.

Viele Patienten unterliegen der Fehllannahme, dass es bei der Behandlung ihres Leidens mit ein paar Spritzen oder Tabletten getan ist.

Krank – obwohl man doch nur ein paar Pfund zu viel auf den Rippen hat.

Wenn dann noch der Arzt dringend dazu rät, endlich abzunehmen, stößt dies bei den Betroffenen meist auf Unverständnis. Nachvollziehbar ist das. Aber all die Dinge, die in der Eigenverantwortung eines jeden liegen, vermag der Arzt allein nicht zu beheben. Wer jahrelang Raubbau an seinem Körper betrieben hat, kann nicht erwarten, dass eine Arztkonsultation die Lösung seines Problems ist – oder gar die Einnahme eines Medikaments alle Beschwerden beseitigt.

Wissenschaftler schlagen Alarm, weil sie herausgefunden haben, dass im Fettgewebe entzündungsfördernde Botenstoffe ausgeschüttet werden. Diese Botenstoffe können die Entstehung und Chronifizierung entzündlicher Erkrankungen massiv verstärken, wie zum Beispiel

■ **Diabetes**

■ **Arteriosklerose**

■ **Bluthochdruck**

■ **rheumatische Erkrankungen**

Bitte denken Sie immer daran:
Sie selbst haben es in der Hand.

Fangen Sie schon heute damit an.
Machen Sie sich auf den Weg in ein
gesundes Leben.



Ab wann spricht man
eigentlich von **Übergewicht**?

Ganz einfach.

Wir rechnen das gemeinsam aus.

Als gute Berechnungsgrundlage hat sich der sogenannte **BMI**, der **Body-Mass-Index**, bewährt. Um ihn zu ermitteln, teilt man das Körpergewicht durch das Quadrat der Körpergröße. Hört sich kompliziert an – rechnet sich aber einfach, wie das Beispiel zeigt. Und wenn Sie einen Taschenrechner nehmen, dann ist das sogar kinderleicht:

Sie wiegen zum Beispiel 75,5 kg und sind 1,70 m groß.

Jetzt rechnen Sie zuerst:
 $1,70 \times 1,70 = 2,89$

Dann tippen Sie ein:
 $75,5 : 2,89 = 26,1$

Na bitte, das ist die Lösung:
Ihr persönlicher BMI ist in diesem Falle:
26,1.

Nun suchen Sie das Ergebnis auf unserer Tabelle, die Sie auf der nächsten Seite finden. Und schon werden Sie Ihre guten Vorsätze mit den richtigen Ergebnissen vergleichen, die Sie in verlässlichen Zahlen bemessen können.

Zuverlässig, schnell und wirksam.

Das soeben gerechnete Beispiel gilt zwar schon als übergewichtig, ist aber noch nicht adipös.

Die Tabelle zeigt jedoch, dass bereits bei diesem Wert das Risiko für bestimmte Erkrankungen steigt.

Kategorie	BMI	Risiko
Untergewicht	< 18,5	niedrig
Normalgewicht	18,5 – 24,9	durchschnittlich
Präadipositas	25,0 – 29,9	gering erhöht
Adipositas I	30,0 – 34,9	erhöht
Adipositas II	35,0 – 39,9	hoch
Adipositas III	> 40	sehr hoch



Nehmen Sie Ihren Taschenrechner zur Hilfe
– und schon kennen Sie Ihr **Gesundheitsrisiko.**

Darüber hinaus spielt die Verteilung des Körperfetts eine entscheidende Rolle für die Risikobewertung.

Ein einfaches Mittel zur Bewertung des Fettverteilungsmusters ist die Messung des Bauchumfangs, der über dem Bauchnabel gemessen wird: Liegt er bei Frauen über 80 cm und bei Männern über 94 cm, steigt die Gefahr für Stoffwechselkrankheiten signifikant, wie zum Beispiel

- **Gicht**
- **Diabetes Typ 2**
- **Fettstoffwechselstörungen**

Ebenso erhöhen sich deutlich die Risiken für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, wie zum Beispiel

- **Arteriosklerose**
- **Bluthochdruck**
- **Schlaganfall**
- **Herzinfarkt!**

Auch Krankheiten wie

- **Kurzatmigkeit**
- **Gallensteine**
- **Gelenksbeschwerden**

treten durch die ständige Überbelastung des Bewegungsapparates bei übergewichtigen Menschen besonders häufig auf.

Es ist auch ein Zusammenhang erkennbar zwischen Adipositas und der Entstehung

- **bestimmter Tumorerkrankungen**

Nicht zu vergessen ist die Gefahr

- **sozialer Ausgrenzung**

besonders übergewichtiger Menschen. Häufig leiden sie unter psychischen Störungen bis hin zur Depression.



Zu **viele Kalorien** und **Bewegungsmangel**.

Dafür gibt es keine Medizin.

Die Ursache von Übergewicht lässt sich in zwei Sätzen erklären:

1. Ihr Körper bekommt mehr Energie, also Kalorien, als er verbraucht.
2. Den nicht benötigten Überschuss lagert er in Form von Fettzellen ein.

Kohlenhydratreiche Nahrung bestimmt unseren Speiseplan.

Zeitmangel oder **Stress** lässt uns die Nahrung schnell und kaum zerkaut herunterschlingen. Wie soll sich das natürliche Sättigungsgefühl bei diesem Tempo rechtzeitig einstellen können?

Wir essen zwangsläufig mehr, als unser Körper tatsächlich benötigt. Auch **Medikamente**, wie z.B. Kortisonpräparate, die Anti-Baby-Pille oder Antidepressiva, können durch ihre appetitanregende und den Stoffwechsel verlangsamende Wirkung erheblich zur Entstehung von Übergewicht beitragen.

Eher seltene Auslöser, vor allem für schwere Adipositas, sind **hormonelle Erkrankungen**, wie zum Beispiel – Schilddrüsenunterfunktion oder – angeborene Stoffwechseldefekte.

Es ist auf jeden Fall besser, das Gewicht mit ausgewogener Mischkost allmählich – dafür aber stetig und nachhaltig – zu reduzieren, anstatt den Körper mit dubiosen Hungerkuren in Stress zu versetzen, sich zu quälen und dem berüchtigten Jojo-Effekt zu erliegen.

■ *Sicher sind Sie überrascht, welche Lebensmittel Sie essen dürfen. Schauen Sie sich die folgenden Seiten einfach einmal an.*



Sie dürfen und müssen

essen,

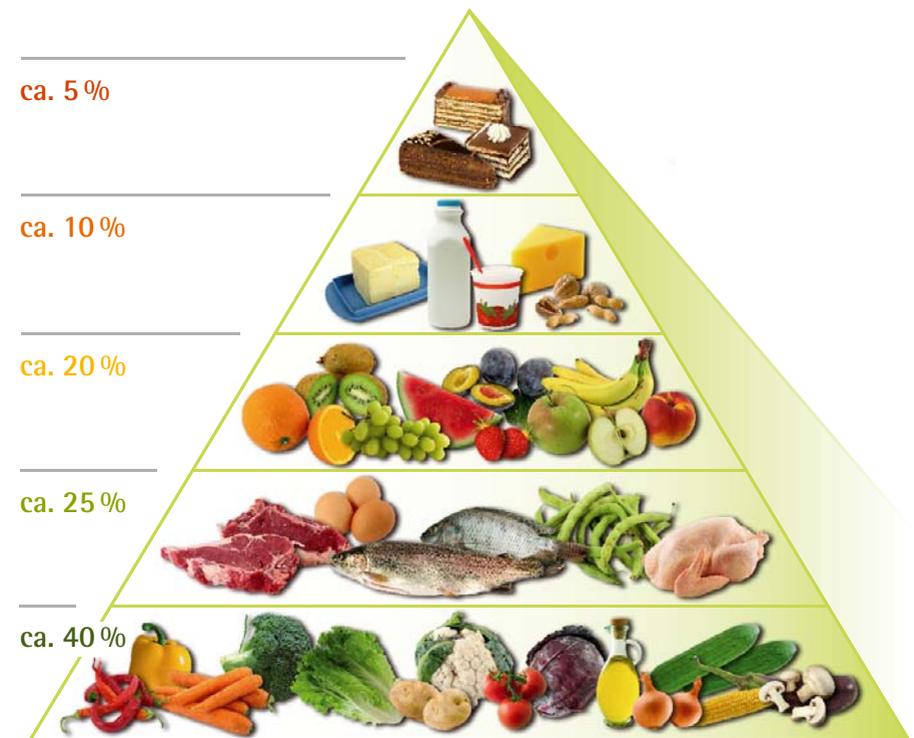
um abzunehmen.

Aber bitte das Richtige.

Und von einigen, wenigen Dingen

bitte nicht zu viel.

Meine **Ernährungspyramide** wird Ihnen zeigen, welche mengenmäßigen Prioritäten Sie bei Ihrer Ernährung setzen sollten, um dauerhaft Ihr Wunschgewicht zu erlangen und es dann auch halten zu können.





Keine Angst
vor dem
(Ver-) Hungern.
Ganz im Gegenteil.

■ **Getreideprodukte und Süßigkeiten**

– Neben Süßigkeiten sind Getreideprodukte wie Brot, Brötchen, Backwaren und Nudeln wegen ihres Kohlenhydratgehaltes das größte Problem. Auch Kartoffeln enthalten viel Stärke und sind regelrechte „Zuckerbomben“. Sie dürfen das alles essen, aber bitte deutlich reduzieren.

■ **Obst** – enthält wertvolle Vitamine und Mineralien. Der darin enthaltene Fruchtzucker jedoch lässt den Blutzuckerspiegel stark ansteigen. Ein guter Tip: Genießen Sie Ihr Obst also besser erst nach den Mahlzeiten.

■ **Gemüse** – enthält, schonend gegart oder als Rohkost, viele Vitamine und gesunde Kohlenhydrate. Frisches Gemüse sollte den Hauptanteil Ihrer Ernährung ausmachen. Auch Pflanzenöle mit einem hohen Gehalt an wertvollen Omega-3-Fettsäuren sind für Ihren Stoffwechsel unerlässlich. Verzehren Sie sie wegen des hohen Kaloriengehalts regelmäßig, aber maßvoll.

■ **Milch und Milchprodukte** – sollten möglichst vermieden werden. Sie führen zu einer Übersäuerung unseres Organismus und können meist nur schwer verstoffwechselt werden.

Wenn Sie dennoch nicht ganz darauf verzichten möchten, bevorzugen Sie magere, angesäuerte oder fermentierte Milchprodukte wie Joghurt und Käse. Außerdem sollten diese frei von Geschmackszusätzen und Farbstoffen sein.

■ **Eiweiß** – Fleisch, Fisch und Eier, auch ein gesunder Protein-Shake, sind empfehlenswert. Diese Eiweißlieferanten enthalten wertvolle Aminosäuren, die für Ihren Stoffwechsel von zentraler Bedeutung sind. Achten Sie bitte auf mageres Fleisch. Bevorzugen Sie Süßwasserfische, da Seefische sehr oft mit Schwermetallen belastet sind.

■ **Getränke** – Trinken Sie bitte mindestens 1,5 bis 2 Liter stilles Wasser und ungesüßten Kräuter- oder Früchtetee pro Tag. Das braucht Ihr Stoffwechsel dringend.

■ Und noch ein Wort zum Thema **Bewegung** – Bewegung ist wirklich einfach, denn es muss nicht immer gleich Sport sein. Benutzen Sie statt Aufzügen die Treppen und erledigen Sie Ihre Einkäufe zu Fuß oder mit dem Fahrrad. Schon nach kurzer Zeit spüren Sie, dass Ihnen die körperliche Aktivität Spaß macht, Stress abbaut und sich Ihr Körpergefühl von Tag zu Tag verbessert.



Nur Mut. – Auch Sie können
abnehmen.
So geht es **einfacher.**

Wenn Sie sich sinnvoll und ausgewogen ernähren möchten, gibt es gute und bewährte Möglichkeiten.

Bewegung, Ernährungsumstellung und Kalorienreduktion, z.B. durch Protein-Shakes, bringen Ihren Stoffwechsel wieder in Schwung.

Wenn Ihnen eine Gewichtsreduktion aus zeitlichen Gründen zu kompliziert erscheint, können Sie sich bedenkenlos für den Genuss eines hochwertigen **Protein-Shakes** entscheiden. Achten Sie aber bitte streng auf qualitativ hochwertige Produkte. Diese sollten keinerlei Zusatzstoffe enthalten und vor allem frei von Süßstoffen, wie z.B. Aspartam, sein.

Ein guter Protein-Shake zeichnet sich nach meiner Überzeugung durch die gezielte Kombination verschiedener pflanzlicher Proteinquellen aus. Er ist tierischen Protein-Getränken vorzuziehen. Zudem ist unser Bedarf an tierischen Eiweißen durch die tägliche Nahrung in der Regel ausreichend gedeckt.



Mehr als zwei Mahlzeiten pro Tag sollten Sie aber bitte nicht durch einen Protein-Shake ersetzen. Sonst signalisieren Sie Ihrem Körper einen geringen Kalorienbedarf und reduzieren im ungünstigsten Fall Ihre Stoffwechselrate.

Zur weiteren Unterstützung einer kontrollierten gesunden Gewichtsreduktion haben sich mittlerweile einige bioaktive Rohstoffe bestens bewährt. Dazu gehören z.B. Vitalpilze, Grüntee-Extrakte, Extrakt grüner Kaffeebohnen sowie bestimmte Polyphenole und bioaktive Pflanzenstoffe. Achten Sie auch hier bitte wieder auf hochwertige, gut balancierte und formulierte Produkte.

Nutzen Sie den **positiven Synergie-Effekt**, den Produkte mit optimal aufeinander abgestimmten Zutaten anstreben.



Sie leiden unter **akuten** oder **chronischen Krankheiten**?

Dann sollten Sie die in der Tabelle aufgeführten Produkte besser meiden.

Histamin ist ein Botenstoff unseres Körpers, der generell alle entzündlichen Prozesse fördert und somit eine erfolgreiche Therapie, aber auch die Gewichtsreduktion blockieren kann.

In dieser Übersicht sind die wichtigsten Nahrungsmittel und Medikamente zusammengestellt, die Sie **möglichst meiden** oder **zumindest stark reduzieren** können und sollten.

Histaminhaltige Nahrungsmittel	Medikamente, die zur Histaminfreisetzung führen können (Histaminliberatoren)	Medikamente, die den Abbau von Histamin langfristig hemmen
Nüsse	Opiate	ACC
Tomaten	Röntgen-Kontrastmittel	Ambroxol
Käse (auf keinen Fall alten Käse)	Narkosemittel	Amitryptilin (Saroten®)
Schokolade	Diclofenac	Verapamil
Fisch	ASS (Aspirin®)	Chloroquin
Trockenfrüchte (Schimmelpilze)	Naproxen	Furosemid
Kakao	Indometacin	Cimetidin
Wurst (besonders Salami)	Ketoprofen	MCP
roher Schinken		Diazepam
Innereien		Dopamin
Rotwein		Haloperidol
Weißwein (weniger als Rotwein)		Metamizol
Bier		Aminophyllin
Kaffee (säurehaltig)		Isoniazid
Sauerkraut		Propafenon
Essig (bevorzugen Sie Zitronensaft)		Clavulansäure
Senf		
Hefe		



Krank trotz gesunder Ernährung.
Haben Sie denn schon
an **Nahrungsmittel-
unverträglichkeiten**
gedacht?

Verzögerte IgG-vermittelte Reaktionen können bis zu 72 Stunden nach der Nahrungsaufnahme auftreten. Daher werden Unverträglichkeiten oft nicht erkannt.

Sie halten sich an die bereits beschriebenen Ernährungsrichtlinien und fühlen sich trotzdem nicht gesund?

Dann macht es nach meiner Überzeugung Sinn, einen sogenannten **IgG-Nahrungsmitteltest** durchzuführen.

Bei dieser einfachen Blutuntersuchung werden Antikörper gegen die gängigsten Lebensmitteleiweiße bestimmt. Normalerweise gelangen diese Eiweiße nicht in unseren Blutkreislauf. Weist unsere Darmschleimhaut jedoch Löcher auf, kann sie ihre Funktion als Schutzbarriere nicht mehr vollständig ausfüllen. Wir sprechen dann vom sog. Leaky-Gut-Syndrom.

Bei einer Nahrungsmittelunverträglichkeit kommt es im Blut zu einer Antikörperausschüttung. Wir unterscheiden zwischen Antikörpern der Gruppe IgE mit einer sofort allergischen Reaktion und Antikörpern der Gruppe IgG vom verzögerten Typ.

Beiden gemeinsam ist eine vermehrte Produktion des Botenstoffes **Histamin**, mit seiner bereits erwähnten entzündlichen Wirkung. Die Antikörper der Gruppe IgG können nach meiner Beobachtung eine zeitverzögerte und maskiert auftretende entzündliche Abwehrreaktion bis zu 72 Stunden nach Kontakt mit dem Fremdeiweiß auslösen.

■ *Diese Lebensmittel zu erfassen und für eine gewisse Zeit vom Speiseplan zu streichen, stellt für mich die Grundlage einer antientzündlichen, schonenden Ernährungstherapie dar.*

Weitere Informationen finden Sie unter:
www.Pro-Immun-M.de.





Nützliche Darmbakterien – rundum gesund.

Unser Darm ist ein sensibles Organ, das schnell durch schlechte Ernährungsgewohnheiten, Medikamente und Stress aus der Balance geraten kann.

Was können wir nun tun? Die Einnahme von Medikamenten ist nicht immer zu vermeiden, das ist uns allen klar. Aber helfen Sie Ihrem Darm anschließend, wieder in sein bakterielles Gleichgewicht zu finden.

Neben einer gesunden und ausgewogenen Kost, wie ich es schon in den vorherigen Kapiteln beschrieben habe, können Sie durch die Einnahme von Probiotika, die sich durch einen hohen Anteil wertvoller Bacteroidetes-Kulturen auszeichnen, einen wichtigen Beitrag nicht nur für Ihre Gesundheit, sondern auch für Ihr Wohlfühlgewicht leisten.

Unser Darm stellt einen wichtigen Teil unseres Immunsystems dar und ist mit Trillionen unterschiedlicher Bakterien besiedelt. Das ist gut so. Sie helfen unserem Körper, **Abwehrkräfte** zu bilden und die aufgenommene Nahrung so aufzubereiten, dass wir sie optimal verwerten können.

Natürlich gibt es nicht immer nur nützliche Bakterien. Bei einem Magen-Darm-Infekt bspw. wird unser Verdauungssystem mit pathogenen Keimen überflutet, die massive körperliche Symptome verursachen. Ähnliches können wir nach einer Antibiose beobachten. Ich möchte mich keinesfalls gegen die Wirksamkeit dieser wirklich segensreichen Antibiotika aussprechen, aber leider weiß die Chemie nicht zwischen nützlichen und schädlichen Keimen zu unterscheiden.

Nach dem Gießkannenprinzip werden nahezu alle Bakterien abgetötet. Die akute Krankheit ist zwar meist schnell überwunden, doch man fühlt sich schlapp, antriebslos und ist anfällig für neue Infekte.

Oft schafft es unser Körper nicht, aus eigener Kraft ein gesundes Darmmilieu wiederherzustellen.

Und genau an diesem Punkt können wir in die Gewichtsfalle tappen. Zu den Schlüssel-Keimen zählen auch die sog. Firmicutes-Bakterien. Im Normalfall sollten sie maximal die Hälfte der Gesamtflora ausmachen und von den wertvollen Bacteroidetes in Schach gehalten werden. Kippt jetzt aber dieses Gleichgewicht in Richtung Firmicutes, kann dies bei gleicher Nahrungsaufnahme zu einer Gewichtszunahme von bis zu 10 kg in nur einem Jahr führen.

■ Wie kann denn das sein?

Das fragen Sie sich nun zu Recht. Zahlreiche Studien zeigen auf, dass Firmicutes bessere Kostverwerter sind. Sprich: Ballaststoffe und unverdauliche Kohlenhydrate, die normalerweise unangetastet unseren Darm passieren, werden durch diese Bakterien weiter verstoffwechselt und unserem Körper als zusätzliche Energie zur Verfügung gestellt.



Pilze

– sind das die kleinen
Übeltäter im Darm?

Pilze sind in der Lage, das Immunsystem einfach auszuschalten. Dabei ist gar nicht maßgeblich, wie viel Pilze bei einer Stuhluntersuchung gefunden werden.

Häufig gibt es auch falsch negative Befunde, da die Pilze den Weg ins Labor und bis zur Anzüchtung auf besonderen Nährböden nicht in voller Zahl überleben.

Häufig hören wir die Aussage: „Pilze hat doch jeder!“

Das ist sicherlich richtig, doch auch hier macht die Dosis das Gift. Normalerweise gelingt es unserem Immunsystem bei einer intakten Darmflora, diese kleinen „Mitbewohner“ zahlenmäßig in Schach zu halten. Aufgrund einer ungesunden Ernährung, angereichert mit Aromen und Konservierungsstoffen, kann dieses sensible Gleichgewicht gestört werden.

Pilze sind dann zu tolerieren, wenn keinerlei sonstige Beschwerden bestehen, die mit einer Pilzinfektion in Verbindung gebracht werden können, und auch alle Darmschleimhautwerte bei der Stuhluntersuchung im Normbereich liegen.

Der Pilz ist in der Lage, in die Immunzellen des Darms einzudringen, deren Abwehrfunktion zu reduzieren und sich dort zu vermehren. Wir sprechen vom sogenannten Escapeverhalten (escape = fliehen, entkommen, entgehen). Zudem besteht ein enger Zusammenhang zwischen Pilzbelastung und erhöhten Alpha-1-Antitrypsinwerten. Dieser Parameter misst u.a. den Grad der Durchlässigkeit und **Entzündungen der Darmschleimhaut**. Immer häufiger kommen Menschen in meine Praxis, die aufgrund einer starken Pilzbelastung unter den Folgen eines durchlässigen Darms leiden.

■ *Meine Erfahrung hat gezeigt, dass Pilze einfach nicht in den Darm gehören.*



Probiotika

– die täglichen Helfer
für unser Wohlbefinden.

Die Regeneration der Darmflora und
Darmschleimhaut dauert
in der Regel 1 bis 1 ½ Jahre.

Daher sollten Probiotika entsprechend
lange eingenommen werden
– am besten dauerhaft.

Probiotika können die Darmflora durch ihren Gehalt an lebensfähigen Milchsäurebakterien wieder sanieren und auf natürliche Weise Fäulnisbakterien, Pilze, Gärungsbakterien und Krankheitserreger verdrängen. Dass probiotische Bakterien die Immunzellen im Darm positiv stimulieren, wurde mittlerweile auch von Wissenschaftlern der Universität Hohenheim bestätigt.

Aufgrund der heutigen Lebensweise, die ich schon deutlich erläutert habe, ist die Darmflora permanent gefährdet, in ungesundes Milieu zu entgleisen.

Daraus resultiert meine persönliche Empfehlung einer täglichen und dauerhaften Zufuhr von Probiotika – und zwar für jeden Menschen.

Denn erst eine ausgewogene Darmflora sorgt für eine **gesunde Verdauung** und verbessert die Bioverfügbarkeit vieler wichtiger Vitalstoffe, die wir mit unserer Nahrung aufnehmen.

Eine gesunde Darmflora ist für unser **Abwehrsystem** von großer Bedeutung. Täglich wird unser Körper mit schädlichen Stoffen über die Nahrung konfrontiert. Deren Neutralisierung kann u.a. im Darm erfolgen. Hierbei nehmen die Milchsäurebakterien eine herausragende Rolle ein.

Eine gesunde Darmflora unterstützt auch die **Funktion der Darmschleimhaut**, die als eine Art Schutzbarriere das Eindringen giftiger und allergen wirkender Stoffe vom Darm in den Körper reduziert.



Gern essen

ist natürlich wunderbar.

Viel Erfolg bei der Umsetzung
Ihrer guten Vorsätze!

Ich wünsche Ihnen, dass Sie wieder neue
und kraftvolle Lebensqualität gewinnen.
Wenn Sie Fragen oder Wünsche haben,
können und dürfen Sie mir gerne schreiben.
Ich werde Ihnen ganz sicher antworten.
Versprochen.

Ihr Albert Hesse
Heilpraktiker & Chiropraktiker

Platinweg 29, 57482 Wenden
E-Mail: hp-hesse@a-e-b.info

AEB®
Akademie für Ernährung und Betriebswirtschaft

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Nachdruck, Übersetzung, Entnahme von Abbildungen, Wiedergabe auf fotomechanischem oder ähnlichem Wege, Speicherung in DV-Systemen oder auf elektronischen Datenträgern sowie die Bereitstellung der Inhalte im Internet oder anderen Kommunikationsdiensten ist ohne vorherige schriftliche Genehmigung des Autors strafbar.

Die Ratschläge und Empfehlungen dieses Buches wurden vom Autor sorgfältig geprüft und nach bestem Wissen und Gewissen erarbeitet. Dennoch kann keine Garantie übernommen werden.

Dieses Werk versteht sich als Ergänzung und Komplettierung bereits bestehender, funktionierender und anerkannter Gesundheitsempfehlungen und nicht als Ersatz für medizinische Behandlung.

Eine Haftung des Autors und aller Personen, die an diesem Buch mitgearbeitet haben, für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausdrücklich ausgeschlossen.

1. Auflage September 2010



Gesunde Ernährung

... ist ganz einfach

... und sie schmeckt auch!

Sie müssen keine umfangreichen Ernährungs- oder Diätatgeber studieren. Nur wenige Regeln gilt es zu beachten, dann gelingt es auch Ihnen, die Balance zwischen physischem und psychischem Wohlergehen zu finden. Im Grunde lässt sich alles in einer ebenso einfachen wie logisch nachvollziehbaren Kernaussage zusammenfassen: „Essen Sie nur das, was die Natur wirklich für Sie vorgesehen hat!“ Folgen Sie dieser Empfehlung, dann werden Sie schon nach kurzer Zeit spüren, wie sich Ihr Wohlbefinden einstellt.

Wie einfach auch Sie Ihre Ernährung umstellen können, möchte ich Ihnen mit dieser Broschüre aufzeigen.