



# Gesunde Ernährung So schaffen Sie den Einstieg



Das 6-Wochen-Online-Ernährungs-Programm  
von [Inspiriert-sein.de](http://Inspiriert-sein.de)

## Impressum

Inspiriert-Sein Verlag

© Marion Selzer & Jens Sprengel 2015

Alle Rechte vorbehalten

Diese Datei ist urheberrechtlich geschützt und darf ohne die schriftliche Zustimmung der Autoren nicht vervielfältigt, weiterverkauft oder -gegeben werden. Lediglich für den persönlichen Gebrauch darf die Datei gerne auch ausgedruckt werden.

### **Haftungsausschluss:**

Die hier veröffentlichten Gedanken, Anwendungen und Empfehlungen wurden von den Autoren mit größter Sorgfalt erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden. Jede Durchführung erfolgt im Rahmen der Eigenverantwortlichkeit und auf eigenes Risiko. Bitte wenden Sie sich bei körperlichen, geistigen oder seelischen Problemen an einen entsprechend ausgebildeten Spezialisten. Die hier dargestellten Tipps ersetzen nicht die Beratung durch einen Arzt oder Heilpraktiker und sind weder als Heilversprechen noch als Diagnoseerhebung zu verstehen. Die Autoren übernehmen keine Haftung für Ansprüche, die im Zusammenhang mit der Anwendung oder dem Missbrauch der in dieser Datei gegebenen praktischen Hinweise geltend gemacht werden.

Für den Inhalt der verlinkten Seiten haften ausschließlich deren Betreiber.

### **Kontakt:**

Marion Selzer & Jens Sprengel

Email: [info@inspiriert-sein.de](mailto:info@inspiriert-sein.de)

### **Bildrechte:**

Cover: © [ZoomTeam – Fotolia.com](http://ZoomTeam-Fotolia.com) und © [Peter Atkins – Fotolia.com](http://PeterAtkins-Fotolia.com)

im Text: [pixabay.com](http://pixabay.com) © [ClkerFreeVectorImages](http://ClkerFreeVectorImages)

[pixabay.com](http://pixabay.com) © [Sponchia](http://Sponchia)

[pixabay.com](http://pixabay.com) © [Unsplash](http://Unsplash)

## **Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,**

herzlich willkommen zur ersten Ausgabe unseres 6-Wochen-Ernährungsprogramms!

In der ersten Woche beschäftigen wir uns zunächst einmal mit den grundlegenden Voraussetzungen für eine gute Verdauung und eine optimale zelluläre Nährstoffversorgung. Wir zeigen Ihnen, wie Sie durch zwei simple Maßnahmen Ihre Verdauung spürbar verbessern und deutlich mehr Nährstoffe aus Ihrer Nahrung gewinnen können – und das ganz ohne eine Veränderung der Lebensmittelauswahl.

Ganz nach dem Motto: „Nur wer hungrig ist, kann auch richtig satt werden!“ erklären wir Ihnen heute die Bedeutung von gesundem Hunger und weshalb er eine notwendige Voraussetzung für eine optimale und tiefgehende Sättigung unserer Zellen darstellt. Da die Verdauung bereits im Mund beginnt, beschäftigen wir uns außerdem mit der Wichtigkeit des gründlichen Kauens und geben Tipps für die Umsetzung.

Darüber hinaus möchten wir Ihnen ans Herz legen, Ihre Mahlzeiten bewusst und in entspannter Atmosphäre zu sich zu nehmen und genau darauf zu achten, was das Essen mit Ihnen macht. Wenn Sie diese Erkenntnisse in einem Ernährungstagebuch festhalten, werden Sie sich damit bis zum Ende unseres 6-wöchigen Programms zu Ihrem eigenen Ernährungsexperten entwickeln. Versprochen!

In der ersten Woche geht es also erst einmal darum, die Rahmenbedingungen für eine gesunde Ernährung zu schaffen. Dabei ist es gar nicht so wichtig WAS, sondern vor allem WANN und WIE wir essen, damit unser Körper maximal mit Nährstoffen gesättigt wird und wir auf Dauer Übergewicht, Verdauungsprobleme und Stoffwechselstörungen vermeiden können.

## **Thema 1: Gesunder Hunger als natürliches Signal und notwendige Voraussetzung für eine tiefgehende zelluläre Sättigung**



Glücklicherweise muss zumindest in den westlichen Industrienationen heute niemand mehr Hunger leiden. Zu nahezu jeder Tages- und Nachtzeit können wir aus dem reichhaltigen Angebot der Supermärkte, Restaurants, Schnellimbisse oder Tankstellenshops auswählen. Dadurch werden die meisten von uns, wenn überhaupt, nur äußerst selten mit wirklichem Hunger konfrontiert.

Die Mehrheit von uns nimmt für gewöhnlich drei Hauptmahlzeiten mit etlichen Snacks und Zwischenmahlzeiten zu sich. Wir beginnen den Tag mit einem mehr oder weniger ausgiebigen Frühstück, legen eine kleine Zwischenmahlzeit am Vormittag ein, essen dann zu Mittag, gönnen uns den ein oder anderen Snack am Nachmittag und essen dann ausgiebig zu Abend.

Oft liegen zwischen den einzelnen Mahlzeiten nur wenige Stunden, was größtenteils dazu führt, dass unsere Verdauungsorgane mit ihrer Arbeit nicht nachkommen und immer mehr überfordert sind. Verdauungsprobleme, Völlegefühl, Sodbrennen und ähnliche Erscheinungen gehören für viele zur Normalität, obwohl diese Symptome nicht natürlich sind.

Durch das ständige Überangebot an Nahrungsmitteln essen wir zu häufig, zu viel und in zu kurzen Zeitabständen. Dadurch eliminieren wir einen wichtigen, wenn nicht den wichtigsten Faktor für eine gesunde Ernährung und eine optimale Verdauung und Nährstoffversorgung: natürlichen gesunden Hunger. Damit ist weder unfreiwilliges und nicht wünschenswertes Hungern müssen, noch Heißhunger oder Kohldampf gemeint, sondern echter natürlicher Hunger, der sich erst dann einstellt, wenn wir längere Zeit nichts gegessen haben.

### **Nur wer hungrig ist, kann auch satt werden!**

Für viele Menschen bedeutet Hunger etwas Negatives. Unbewusst hat man abgespeichert, dass Hunger zu Mangelerscheinungen, einem instabilen Blutzuckerspiegel, Übelkeit und Schwindel führen kann. Wir fürchten, dass uns bei Hunger schwarz vor Augen wird, wir „ein Loch in den Magen“

bekommen, unkonzentriert und weniger leistungsfähig werden. Dabei brauchen wir uns vor natürlichem Hunger nicht zu fürchten! Die Natur hat sich schon etwas dabei gedacht, als sie uns mit der Fähigkeit ausgestattet hat, Hunger zu empfinden. Hunger ist ein wichtiges und notwendiges Signal unseres Körpers, das uns mitteilen möchte, dass der optimale Zeitpunkt zur Nahrungsaufnahme nun so langsam gekommen ist. Erst, wenn wir hungrig werden, sind Magen, Darm, Leber und alle anderen Organe bereit, eine Mahlzeit zu empfangen und optimal zu verdauen.

Unsere Verdauungs- und Stoffwechselorgane und unsere Zellen brauchen zwischen zwei Mahlzeiten eine gewisse Zeitspanne, damit die Nährstoffe der vorherigen Mahlzeit optimal aufgespalten und verwertet werden können. Essen wir erneut, bevor dieser Prozess abgeschlossen ist, blockieren wir zum einen sämtliche Stoffwechselforgänge, die gerade ablaufen, und zum anderen sorgen wir dafür, dass die neue Mahlzeit auf der erst halb verdauten Mahlzeit landet und damit deutlich länger im Magen-Darm-Trakt verweilt, als eigentlich vorgesehen.

Dadurch kommt es zu Fäulnis- und Gärungsprozessen, die einen Großteil aller Nährstoffe, die in der Nahrung enthalten sind, zerstören, die Verdauungsorgane überlasten, giftige Toxine und Fuselalkohole entstehen lassen und auf Dauer die Leber, das Bindegewebe und die Zellen schädigen.

## **Gesunder Hunger als essentielle Basis für eine gesunde Ernährung**

Menschen, die wie wir in den westlichen Industrienationen leben, haben immer und überall die Möglichkeit zur Nahrungsaufnahme. Diese ständige Nahrungsmittelverfügbarkeit und die Gewohnheit nach „Zeitplan“ zu essen, führen dazu, dass wir nie wirklich Hunger leiden müssen. An sich eine wertvolle Errungenschaft und dennoch spielen Hungerphasen eine entscheidende Rolle für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden.

### **Gesunder Hunger und die Nährstoffversorgung**

Nur, wenn wir hungrig sind, kann der Körper die aufgenommene Nahrung auch richtig verdauen und die darin enthaltenen Nährstoffe optimal verwerten und nutzen. Denn nur dann werden die nötigen Verdauungssäfte und -enzyme in der benötigten Menge gebildet. Hunger ist das Zeichen, dass der Körper auch einen echten Bedarf an Nahrung hat. Essen wir ohne richtigen Hunger, kann der Körper die zugeführten Nährstoffe nicht richtig aufnehmen und unsere Zellen bleiben mit lebenswichtigen Stoffen unterversorgt.

Selbst die qualitativ hochwertigsten Lebensmittel sind dann nicht in der Lage, uns mit Nährstoffen zu versorgen, da diese dann nicht richtig verdaut werden, gleichzeitig wird unser Verdauungssystem überlastet. Das führt zu einer längeren Verweildauer des Nahrungsbreis im Verdauungstrakt. Bei den dort herrschenden Temperaturen von etwas mehr als 36 °C kommt es dabei schnell zur Gärung von Lebensmitteln, der Bildung von Fuselalkoholen und zu Fäulnisprozessen im Verdauungstrakt.

Ungünstige Bakterienstämme und Pilzkulturen, wie z. B. *Candida Albicans*, können sich bei derartigen Bedingungen sehr gut ausbreiten und unsere natürliche Darmflora wird immer weiter geschädigt. Durch die lange Verweildauer der Speisen im Darm verlangsamt sich der Stoffwechsel, Abbauprodukte und Giftstoffe können nicht mehr optimal ausgeschieden werden.

Wenn wir ständig essen, ohne Hunger zu haben, provozieren wir einen Mangel an essentiellen Nährstoffen, zerstören unsere Darmflora und treiben die Verschlackung unseres Körpers voran. Die Bereitschaft nur dann zu essen, wenn wir wirklich hungrig sind, ist daher ein wichtiger Schritt für

eine optimale Verwertung der zugeführten Nährstoffe.

Selbst ohne unsere Ernährung gesünder zusammenzustellen oder auf Nahrungsergänzungspräparate zurückzugreifen, können wir allein dadurch, dass wir nur bei echtem Bedarf, also bei natürlichem Hunger, essen, die Nährstoffversorgung unseres Körpers deutlich verbessern!

### **Gesunder Hunger und die Entgiftung des Körpers oder warum das Frühstück nicht die wichtigste Mahlzeit des Tages ist**

Noch immer gilt das Frühstück als die wichtigste Mahlzeit des Tages. Das führt sogar so weit, dass viele Kinder, die sich morgens überhaupt nicht hungrig fühlen, zum Frühstück animiert werden. Schließlich soll uns ein reichhaltiges Frühstück für den Tag wappnen und mit ausreichend Energie versorgen. Das kann dazu führen, dass wir auch im Erwachsenenalter frühstücken, weil wir es so gewohnt sind, und nicht, weil wir hungrig sind. Und dabei wäre es gerade bei der ersten Mahlzeit des Tages wichtig, diese erst so spät wie möglich einzunehmen.

Denn in den frühen Morgenstunden bis zur Mittagszeit ist unser Körper hauptsächlich mit Entgiftung, Reinigung und Energiefreisetzung beschäftigt. Die inneren „Wartungs- und Reparaturmaßnahmen“ laufen auf Hochtouren. Wer jetzt ein ausgiebiges Frühstück zu sich nimmt, stört die körpereigene Entgiftung. Zudem wird die neu aufgenommene Nahrung während dieser Zeit überhaupt nicht angenommen und verwertet.

Physiologisch betrachtet, benötigt unser Körper morgens nach dem Aufstehen keine Nahrung, da er während der Nacht die Nährstoffe des vergangenen Tages verwertet und unsere Nährstoffspeicher normalerweise gut gefüllt sein müssten. Morgens ist der Cortisolspiegel von Natur aus hoch, was uns leistungsfähig sein lässt und die Nahrungsaufnahme, wie auch die Verdauung, blockiert.

Unser Körper ist bis in die Mittagsstunden hinein auf Ausscheidung, Reinigung und Energiefreisetzung aus gespeicherten Nährstoffen programmiert! Indem Sie die erste Mahlzeit des Tages so lange wie möglich nach hinten verschieben, unterstützen Sie diesen natürlichen Rhythmus und verhindern Leistungseinbrüche und Müdigkeit während des Tages. Der Mensch ist wie jedes andere Säugetier keinesfalls darauf ausgelegt, ständig essen zu müssen und bei vorübergehender Nahrungsknappheit mit Schwäche zu reagieren, sonst hätte er wohl kaum bis heute überleben können.

Unser Stoffwechsel und unsere Verdauung basieren auf dem regelmäßigen Wechsel von Phasen der Nahrungsaufnahme und Phasen der Energiefreisetzung aus gespeicherten Nährstoffen, in denen wir keine Nahrung zu uns nehmen brauchen.

Interessant zu wissen: Im Ayurveda gilt die Zeit von 6 – 10 Uhr als besonders schlecht für die Nahrungsaufnahme. Während dieser Phase des Tages ist das Dosha Kapha aktiv und damit das Verdauungsfeuer gering. Vor allem bei Menschen mit niedriger Verdauungskraft kann sich ein Frühstück zu dieser Zeit nachteilig auf die Gesundheit und den Energielevel auswirken.

### **Gesunder Hunger und der Energielevel**

Sobald wir echten Hunger zulassen, produziert unser Körper Stoffe wie z. B. cAMP, Foxa2, gesunde Mengen Adrenalin, Glucagon und HGH, die die die Regeneration unserer Zellen und Gewebe einleiten und uns leistungsfähig machen (siehe Christian Dittrich-Opitz „Befreite Ernährung“ sowie Ori Hofmekler „Maximum Muscle, Minimum Fat: The Secret Science Behind Physical Transformation“). Diese Botenstoffe sorgen also dafür, dass wir in Hungerphasen körperlich und geistig besonders leistungsfähig sind, was in früheren Zeiten sehr hilfreich bei der Suche nach Nahrung war.

Aus evolutionärer Sicht funktioniert unser Körper so, dass er natürlichen Hunger entwickelt, dadurch einen Energieschub durch die erwähnten Botenstoffe und Enzyme erhält, um sich dann körperlich in Bewegung setzen zu können und nach Nahrung zu suchen. Währenddessen werden gespeicherte Nährstoffe und eingelagertes Körperfett zur Energiegewinnung verbrannt und gleichzeitig werden die Verdauungsorgane in ihren Funktionen gehemmt.

Natürliche Hungerphasen, aktive Bewegung und Energiefreisetzung aus gespeicherten Nährstoffen sind parallel ablaufende Prozesse. Auf diesen Prozessen basiert unser gesamter Stoffwechsel, die Regeneration, die Verdauung, die Energiebereitstellung und vieles mehr.

Auch in der heutigen Zeit können wir die Vorzüge des gesunden Hungers nutzen und zwar, um ausreichend Energie und Kreativität für die Bewältigung unserer alltäglichen Angelegenheiten zu haben und nebenbei noch ein paar überflüssige Pfunde abzunehmen.

### **Gesunder Hunger und Zellverjüngung**

Wenn unser Körper ständig damit beschäftigt ist, hereinkommende Nahrung unter Aufwendung von Schwerstarbeit in kleinste Bestandteile zu zerlegen, bleibt keine Zeit für wichtige Aufbau- und Regenerationsprozesse. Wie wir gesehen haben, werden nur dann bestimmte Botenstoffe ausgeschüttet, wenn wir Hunger haben. Diese Botenstoffe machen uns nicht nur aktiv und leistungsfähig und regen die Fettverbrennung an, sondern unterstützen unseren Körper auch dabei, unsere Zellen zu reparieren und zu erneuern.

Wer also regelmäßig darauf achtet, nur dann zu essen, wenn er wirklich hungrig ist, tut nicht nur seiner Verdauung etwas Gutes, sondern bleibt auch länger jung und knackig!

**Zu essen, ohne dass wir hungrig sind, wirkt sich äußerst nachteilig auf uns aus und führt zu:**

- Nährstoff- und Energiemangel
- Verdauungsproblemen, Durchfall, Sodbrennen, Völlegefühl, Blähungen, Verstopfung
- verlangsamtem Stoffwechsel
- Verschlackung des Darms und erschwelter Ausscheidung von Abfall- und Giftstoffen
- Besiedelung mit schädlichen Bakterienstämmen und Pilzkulturen
- Überlastung der Leber
- erschwerter Regeneration
- vorzeitigem Altern
- verstärkter Bildung von Unterhautfettgewebe

**Nur dann zu essen, wenn wir wirklich Hunger haben, hat folgende Vorteile**

- wir unterstützen und fördern unsere Verdauungsorgane
- wir erhöhen die Nährstoffausbeute aus der Nahrung
- wir werden leistungsfähiger und energiegeladener
- wir beschleunigen den Stoffwechsel
- wir beugen Fetteinlagerung vor und kurbeln die Fettverbrennung an
- wir entlasten unsere Leber
- wir unterstützen die Reinigungskräfte unseres Körpers
- unsere Zellen werden viel besser mit Nährstoffen versorgt, was sich positiv auf ihre Regenerationsfähigkeit auswirkt

### **Wochenaufgabe 1: Essen Sie nur, wenn Sie wirklich Hunger haben!**

Der erste Schritt zu einer gesunden Ernährung besteht also darin, vor der Nahrungsaufnahme richtigen Hunger entstehen zu lassen. Ihre Wochenaufgabe Nummer 1 lautet daher: Nehmen Sie Hunger als Ihren Freund an und essen Sie nur dann, wenn Sie wirklich hungrig sind. Im Idealfall denken Sie an all die wünschenswerten Prozesse, die nur bei Hunger in Ihrem Körper stattfinden. Lernen Sie Hunger wieder zu genießen und zögern Sie ihn, so lange es sich gerade noch angenehm anfühlt, hinaus!

Falls Sie sich schnell schummrig fühlen oder zittrig werden, wenn Sie am Morgen zu lange nicht essen, handelt es sich vermutlich um Symptome, die durch Blutzuckerschwankungen ausgelöst werden. Normalerweise gewinnt unser Körper 70 % seiner Energie über den Fettstoffwechsel. Nur bei extrem körperlicher Anstrengung ist er vollständig auf Glukose, also auf Traubenzucker, angewiesen.

Werden Sie nach kurzer Zeit ohne Nahrung müde, gereizt, frieren leicht oder leiden Sie unter Leistungseinbrüchen, deutet das auf Schwierigkeiten im Fettstoffwechsel hin. Die meisten Fettsäuren können nämlich nicht direkt als Energiequelle genutzt werden, so dass dieser Prozess sehr störanfällig ist. Die vermehrte Zufuhr von mittelkettigen Fettsäuren kann hier Abhilfe schaffen und dem Fettstoffwechsel auf die Sprünge helfen, weil diese Fettsäuren von den Zelle sehr einfach zu Energie verbrannt werden können. Probieren Sie dann einmal, ob sich Ihre Beschwerden verbessern, wenn Sie 1 – 2 Esslöffel Kokosmus oder Kokosöl mit ein wenig Bitterstoffen zu sich nehmen. Das Kokosmus können Sie pur naschen, das Kokosöl können Sie zum Beispiel in einer Tasse Tee zerfließen lassen und dann trinken. Für die Bitterstoffe können Sie Nahrungsergänzungspräparate wie Artischockenkapseln verwenden. Diese Kombination hilft der Leber, Fettsäuren in Ketonkörper umzuwandeln, ohne dabei die Vorteile der allmorgendlichen Reinigungsphase des Körpers zu unterbrechen. Falls diese Maßnahme nicht hilft, können die Symptome auch durch einem Mangel an Spurenelementen ausgelöst werden. Wenn zu wenig Chrom, Zink, Kupfer, Mangan, B-Vitamine oder zu wenig Alpha-Lipolensäure vorhanden ist, kann es zu Problemen bei der Energiegewinnung kommen. Hunger fühlt sich dann nicht belebend und aktivierend an, sondern wird durch die Mangelsymptome überlagert, wodurch er unangenehm und belastend wirkt. Hier hilft dann nur eine entsprechende Analyse durchführen zu lassen und die fehlenden Spurenelemente zu ergänzen. Oft reicht die Zufuhr von mittelkettig gesättigten Fettsäuren und Bitterstoffen allerdings aus, um die Beschwerden aufzulösen.

***Aufgepasst:** Bei vielen Menschen der heutigen Zeit ist der Körper nicht mehr daran gewöhnt, echten Hunger entstehen zu lassen. Möglicherweise ist das auch bei Ihnen der Fall und sobald Sie damit beginnen, mit dem Essen so lange zu warten bis Sie wirklich hungrig sind, kann es gerade in der Anfangszeit zu einem flauem Gefühl im Magen kommen oder passieren, dass Ihre Stimmung in den Keller fällt und Sie sich unwohl, schwächlich oder gereizt fühlen. Das liegt dann daran, dass Ihre natürlichen Hunger- und Aufnahmephasen durcheinander geraten sind oder Ihr Blutzuckerspiegel aufgrund ungünstiger Ernährungsgewohnheiten zu stark abfällt.*

*Haben Sie dann ein wenig Geduld. Richtiger, gesunder und damit nicht unangenehmer Hunger ist eine Frage des Trainings. Manchmal dauert es eine Weile bis sich dieser einst normale Zustand wieder einstellt. Seien Sie deshalb zu Beginn dieser Umstellung nicht zu hart zu sich und essen Sie eine Kleinigkeit, bevor Ihnen unwohl wird oder Sie sich sonst irgendwie beeinträchtigt fühlen. Dehnen Sie die Hungerphasen lieber nach und nach in kleinen Etappen aus und zwingen Sie sich hierbei zu nichts. Mit jedem Tag wird sich Ihr Körper wieder mehr an diesen natürlichen und für ihn*

wichtigen Zustand erinnern.

**Schwangere, Stillende und Heranwachsende** haben einen erhöhten Energiebedarf. Sie sollten zwar ebenfalls nur dann essen, wenn sie wirklich hungrig sind, jedoch den Hunger nicht extra lange hinauszögern. **Diabetiker** und Menschen mit einem instabilen Blutzucker sollten das Prinzip des gesunden Hungers vor der Durchführung mit einem Fachmann abklären. Für untergewichtige Menschen, die sehr leicht frieren, vor allem dann, wenn sie lange nichts essen, ist das Prinzip des gesunden Hungers weniger gut geeignet. Hier sollten die zugrundeliegenden Ursachen abgeklärt und behoben werden, bevor mit dem Hinauszögern der Nahrungsaufnahme begonnen wird. Aus Sicht des Ayurveda verbirgt sich hinter solchen Problemen häufig eine Störung des Vata-Elements, also des Luftelements, während in der chinesischen Medizin hierbei in der Regel eine mangelnde Erdung diagnostiziert wird.

### **Wann habe ich eigentlich Hunger?**

Unserer Gesundheit und unserem Energielevel zuliebe sollten wir also erst dann essen, wenn wir wirklich hungrig sind. Dabei ist es jedoch gar nicht so einfach zwischen Appetit/Gelüsten und wirklichem Hunger zu unterscheiden. Wir essen schließlich nicht nur, weil wir hungrig sind, sondern auch, um uns besser zu fühlen, uns die Zeit zu vertreiben oder einfach aus Gewohnheit.

Eine sehr gute Methode, um „falschen“ Hunger von richtigem Hunger zu unterscheiden, besteht darin, bei aufkommendem Hunger und vor dem ersten Bissen ein großes Glas Wasser zu trinken. Verschwindet dadurch der angebliche Hunger, können Sie sicher sein, dass Sie eigentlich noch gar nicht hungrig sind.

Sehr oft interpretieren wir Flüssigkeitsmangel als Hunger. Denn Durst- und Hungergefühle können leicht miteinander verwechselt werden. Unser Gehirn reagiert sowohl bei Hunger als auch bei Durst mit einer Absenkung des Energieniveaus, weshalb Durst leicht als Hunger interpretiert werden kann.

Wenn wir nicht länger essen, weil wir irrtümlicherweise unser Durstgefühl als Hunger interpretieren, können wir jede Menge Kalorien einsparen und gleichzeitig auch noch unserer Gesundheit etwas Gutes tun!

#### **Tipp: Trinken Sie erst einmal Wasser, wenn Sie Hunger bekommen!**

Achten Sie daher in den kommenden sieben Tage darauf, ob sich der angebliche Hunger nicht einfach mit Wasser wegtrinken lässt. Sobald der Wunsch zu essen aufkommt, trinken Sie ein großes Glas Wasser und warten Sie 5 bis 10 Minuten. Wenn Sie dann immer noch Hunger haben, können Sie etwas essen.

Ertappen Sie sich des Öfteren dabei, dass Sie sich durchs Essen trösten, belohnen oder entspannen möchten, obwohl Sie eigentlich keinen Hunger haben, legen wir Ihnen die Artikelreihe „[Essen als Ersatzbefriedigung: Emotionalem Seelenhunger auf der Spur](#)“ an Herz.

#### **Bonusaufgabe: Trinken Sie ausreichend Wasser!**

Da wir gerade schon beim Thema Wasser sind noch eine kleine, aber nicht unwichtige Anmerkung. Unser Körper besteht zu etwa 70 Prozent aus Wasser, und bei 99 % der Moleküle unseres Körpers handelt es sich um Wassermoleküle. Wasser ist an nahezu jedem Stoffwechselfvorgang

unseres Körpers beteiligt. Blut wäre ohne Wasser nicht flüssig, die Verdauung geriete ins Stocken, Nährstoffe könnten ohne Wasser nicht zu den Zellen befördert und Abfallprodukte nicht aus dem Körper ausgeleitet werden.

Ohne genügend Wasser würden wir sehr schnell ganz schön alt aussehen und antriebslos vor uns hin vegetieren, denn Wasser spielt auch für die Energiegewinnung eine wichtige Rolle. Zudem ist Wasser bei der Regulation der Körpertemperatur beteiligt, dient als Säurepuffer und ist die wichtigste Grundsubstanz für alle Zellen, Gewebe und Körperflüssigkeiten.

Wasser kann daher zu Recht als unser Lebensmittel Nummer 1 bezeichnet werden und unsere Ernährungstipps wären alles andere als vollständig, wenn wir Ihnen nicht ans Herz legen würden, täglich ausreichend Wasser zu trinken. Und ja, es sollte Wasser sein, denn kein anderes Getränk kann die oben genannten Aufgaben so gut erfüllen wie reines Wasser.

**Als Faustregel gilt:** Trinken Sie 30 ml Wasser pro Kilogramm Körpergewicht. Das macht bei einem Körpergewicht von 70 kg 2,1 Liter Wasser. Damit unser Körper das Wasser auch nutzen kann und es nicht einfach wieder ausgeschieden wird, sollte man pro getrunkenem Liter etwa 1 g Salz zu sich nehmen. Hier aber bitte kein Kochsalz, sondern ein naturbelassenes Steinsalz (Kristallsalz, Himalayasalz) verwenden. [Ausführlich dazu ein Artikel auf unserer Seite>>](#)

### Videotipp zum Thema „gesunder Hunger“



[Vortrag von Christian Dittrich-Opitz „Befreite Ernährung“ kostenlos anzusehen auf youtube>>](#)

## Thema 2: Verdauung beginnt im Mund → Gründlich Kauen



Unsere Nahrung gründlich zu kauen, bildet die zweite wichtige Basis für eine gesunde Ernährung. Damit die Nährstoffe aus unserer Nahrung überhaupt aufgenommen werden können, muss jeder Bissen in seine kleinste Bestandteile zerlegt werden. Das erfordert einen großen Arbeitseinsatz von unseren Verdauungsorganen. Indem wir unsere Nahrung gründlich kauen und bereits im Mund mechanisch gut zerkleinern und einspeicheln, bedeutet das eine große Entlastung für Magen und Darm.

### **Kauen für eine bessere Verwertbarkeit von Nährstoffen**

Denn die eigentliche Verdauung beginnt bereits im Mund durch das mechanische Zerkleinern der Nahrung beim Kauen. Ganz besonders gilt das für Kohlenhydrate, die im Mund durch das im Speichel enthaltene Enzym Alphaamylase vorab aufgespalten werden. Nur, wenn wir unsere Nahrung gründlich kauen und einspeicheln, kann der Körper die enthaltenen Nährstoffe auch optimal aufnehmen.

### **Kauen gegen Verdauungsbeschwerden**

Gründliches Kauen hat aber nicht nur den Sinn, die Nahrung mechanisch zu zerkleinern und damit vorzuverdauen, sondern auch die Verweildauer der Nahrung im Mund zu verlängern. Dabei werden vor allem über den Geschmackssinn entstehende Signale an unser Gehirn geleitet, die ihm verraten, um welche Art von Nahrung es sich handelt. So kann das Gehirn den Magen bestens darüber informieren, welche Art von Magensäften und welche Enzyme für die korrekte Verdauung bereit gestellt werden sollen. Gründliches Kauen kann deshalb auch dabei helfen, Verdauungsprobleme vorzubeugen bzw. zu lindern.

### **Kauen zum Abnehmen**

Auch das Abnehmen wird dadurch unterstützt. Durch den richtigen Gebrauch unserer Zähne wird die Nahrung bereits im Mund bestmöglich zerkleinert. Dann können die darin enthaltenen Nährstoffe viel besser von den Verdauungsorganen aufgenommen werden und die Verdauung wird beschleunigt.

nigt. Unsere Zellen signalisieren viel früher als bislang den Impuls satt zu sein, und wir brauchen tatsächlich nur noch die Hälfte unserer gewohnten Essensmenge. [In dieser Studie](#) konnte sogar gezeigt werden, dass durchs gründliche Kauen Hungerhormone wie Ghrelin, Cholezystokinine und Glucagon-like-Peptide tatsächlich anders arbeiten und so wirken, dass sich unser Magen langsamer entleert und wir länger satt bleiben, als wenn wir unsere Nahrung nur wenig kauen und große Brocken hinunterschlucken.

### **Kauen für mehr Geschmack**

Da unsere Geschmacksknospen allein auf der Zunge liegen, erfahren wir durch gründliches Kauen sogar noch mehr Genuss. Zum einen, weil sich nur hier unsere Geschmacksknospen befinden und eine längere Verweildauer, einen längeren Kontakt ermöglicht, und zum anderen, weil sich feine Geschmacksnuancen erst durch beim gründlichen Zerkleinern voll und ganz entfalten.

**Abgesehen von der Entlastung für die Verdauungsorgane, die die Kunst des Kauens mit sich bringt, bietet sie uns also auch noch mehr Geschmack und unterstützt die Gewichtsabnahme!**

### **Wochenaufgabe 2: Kauen Sie jeden Bissen gründlich!**

Als Faustregel gilt: Kauen Sie Ihre Nahrung flüssig. Je nachdem, um welche Art von Nahrung es sich handelt, dauert es unterschiedlich lange, bis diese flüssig gekaut ist. Ein Stück Wassermelone verflüssigt sich deutlich schneller als ein Stück Vollkornbrot. Wichtiger als die Anzahl der Kaubewegungen ist daher die Konsistenz der Nahrung.

Achten Sie dabei besonders auf die 5. – 7. sowie die 12. – 15. Kaubewegung. In diesen Phasen setzt der sogenannte Schlingreflex ein, der uns – sind wir gedankenlos beim Essen – den Bissen einfach hinunterschlucken lässt. Vermutlich handelt es sich dabei um ein Überbleibsel aus Neandertalerzeiten, in denen wir darauf angewiesen waren, die Beute vor Auftauchen eines Rivalen schnell zu verzehren. Wenn Sie bewusst auf diesen Reflex achten und ihm nicht nachgeben, fällt das Flüssig-Kauen danach viel leichter.

Testen Sie, wie es sich auswirkt, wenn Sie zumindest eine Mahlzeit des Tages oder jeweils die ersten Bissen einer jeden Mahlzeit nach den Regeln der Kaukunst so richtig schön bearbeiten. Wenn Sie das drei Wochen lang durchhalten, werden Sie Ihre Zähne anschließend ganz automatisch intensiver einsetzen und damit einen langfristigen Gewinn für Figur und Gesundheit schaffen.

**Tipp:** Für eine optimale Verdauung sind die ersten Bissen einer Mahlzeit besonders wichtig. Falls Sie nicht immer die Ruhe und Muße finden, Ihre gesamte Mahlzeit gründlich zu kauen, tun Sie das zumindest bei den ersten paar Bissen. Das hilft Ihrem Verdauungstrakt, sich optimal auf die hereinkommende Nahrung einzustellen.

### **Thema 3: Achtsam essen → Zum eigenen Experten werden**



Essen soll nicht nur gesund sein, sondern auch Freude und Genuss bereiten. Dieser Aspekt fällt heute oft unter den Tisch. In der schnelllebigen Welt der heutigen Zeit ist es für viele Menschen nicht immer leicht, zur Ruhe zu kommen, um entspannt ihre Mahlzeiten einzunehmen. Wir essen, weil es an der Zeit ist, sich die Gelegenheit dazu bietet, und wir essen in erster Linie das, was schnell geht oder was gerade verfügbar ist. Wir essen gedankenlos vor dem Fernseher, führen anregende Tischgespräche oder vertiefen uns in eine Zeitung. Nur selten nehmen wir uns die Zeit, um die Nahrungsaufnahme bewusst zu zelebrieren und mit unserer Aufmerksamkeit allein beim Essen zu bleiben.

So kommt es, dass wir einen Bissen nach dem anderen hinunterschlucken, ohne wirklich auf den Geschmack zu achten. Das ist nicht nur schade, wegen dem verlorenen Genuss, sondern auch häufig der Grund, dass wir mehr essen als uns gut tun würde. Wir merken dann einfach nicht, wann wir genug gegessen haben, da das Sättigungsgefühl durch viele Ablenkungen untergeht. Infolgedessen essen wir zu viel, zu schnell, zum falschen Zeitpunkt und Dinge, die uns nicht gut tun. Das kostet Energie und raubt einen Teil unserer Lebenskraft. Das muss nicht sein.

Wenn wir uns keinen Raum und keine Zeit zum achtsamen Essen nehmen, verlieren wir leicht den Zugang zu unserer inneren Stimme, die uns sagt, ob das, was wir da zu uns nehmen auch wirklich gut für uns ist. Dabei ist jeder Mensch einzigartig und nur jeder für sich kann herausfinden, was sich gut und stimmig für ihn anfühlt. Gerade beim Thema Ernährung spielen zahlreiche Faktoren für die Entwicklung unserer Vorlieben und Verträglichkeiten eine Rolle. Was für den einen gut und richtig ist, kann für den anderen völlig verkehrt sein.

Verschaffen Sie sich daher mehr Genuss beim Essen und werden Sie Ihr eigener Ernährungsexperte, indem Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit beim Essen bleiben!

#### **Gesunde Ernährung ist auch eine Frage des Geschmacks und des Wohlfühls**

Wie wir bereits erfahren haben, ist die Bereitstellung von Magensäften und Enzymen essentiell wichtig für eine gute Verdauung. Dieser Prozess wird allerdings gestört, wenn wir uns beim Essen

ärgerlich, gestresst und niedergeschlagen fühlen oder die Nahrung uns nicht schmeckt. Wir sollten daher darauf achten, dass wir uns während des Essens wohlfühlen und nur wohlschmeckende Nahrung zu uns nehmen.

### **Wochenaufgabe 3: Üben Sie sich in der Kunst des achtsamen Essens!**

Fokussieren Sie sich in dieser Woche so oft wie möglich allein aufs Essen und nehmen Sie sich, so gut es geht, den Raum und die Zeit zum Genießen! Da eine optimale Verdauung auch eine Frage von Geschmack und Wohlfühl ist, essen Sie nur in guter Stimmung und legen Sie Wert auf Genuss! Verschieben Sie Diskussionen und unangenehme Gedanken auf nach dem Essen.

Versuchen Sie während des Essens auf alle anderen Ablenkungen wie Lesen, Telefonieren, TV schauen, im Internet surfen usw. zu verzichten. Lassen Sie sich Zeit, kauen Sie jeden Bissen gründlich und genüsslich und legen Sie währenddessen am besten immer mal wieder das Besteck aus den Händen und fragen Sie sich:

- Sind Sie zum Zeitpunkt der Nahrungsaufnahme wirklich hungrig oder essen Sie nur, weil Sie es gewohnt sind oder weil Sie sich dadurch ablenken, beruhigen oder belohnen möchten? Essen macht nur dann wirklich Sinn, wenn wir Hunger haben. Alles andere belastet unseren Organismus und geht auf Kosten unserer Lebensenergie und der Gesundheit.
- Fokussieren Sie sich in dieser Woche so oft wie möglich allein aufs Essen und nehmen Sie sich, so gut es geht, den Raum und die Zeit zum Genießen!
- Achten Sie auch darauf, was die Nahrung mit Ihnen macht. Wie geht es Ihnen nach dem Essen? Fühlen Sie sich müde, überfüllt oder leiden Sie unter Sodbrennen oder Blähungen? Dann haben Sie wahrscheinlich gerade etwas gegessen, was Ihnen nicht bekommt. Wenn Sie zum richtigen Zeitpunkt, die für Sie zuträglichen Lebensmittel zu sich nehmen, sollten sich anschließend angenehm satt, zufrieden und energiegeladener fühlen.
- Lauschen Sie außerdem auf Ihre Sättigungsimpulse. Viel zu oft essen wir mehr als wir brauchen. Das begünstigt die Verschlackung unseres Systems, verlangsamt den Stoffwechsel, macht träge und provoziert die Entstehung von Übergewicht. Je achtsamer Sie bei der Nahrungsaufnahme sind, desto sensibler werden Sie für die Impulse Ihres Körpers, die Ihnen genau signalisieren, wann Sie genug gegessen haben.

Halten Sie Ihre Eindrücke in einem Ernährungstagebuch fest, dem Sie auch anvertrauen, was Sie wann in welcher Menge essen und wie Sie sich vor, während und nach dem Essen fühlen. Auch, wenn es ein wenig Mühe erfordert, diese Empfehlung in die Tat umzusetzen, kann das Ernährungstagebuch ein wichtiger Begleiter auf dem Weg zu Ihrer optimalen Ernährungsweise werden. Unverträglichkeiten, der Einfluss von Lebensmitteln auf Ihre Stimmung, emotionale Verstrickungen in Bezug auf das Thema Ernährung und vieles mehr lassen sich dadurch schnell und effektiv aufdecken. Das Ernährungstagebuch hilft Ihnen, Ihr eigener Ernährungsexperte zu werden!

Machen Sie es daher in den kommenden sechs Wochen zu Ihrem Begleiter und nehmen Sie sich einmal am Tag 10 bis 15 Minuten Zeit, um die wichtigsten Fakten, Gedanken und Eindrücke bezüglich Ihres Essverhaltens schriftlich festzuhalten. Dieser Einsatz wird sich auszahlen!

## Fahrplan für die erste Woche

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer jetzt haben Sie erst einmal ausreichend Informationen und Aufgaben für die kommende Woche zur Hand. Im Überblick lauten Ihre Herausforderungen:

- **Wochenaufgabe 1: Essen Sie nur, wenn Sie wirklich hungrig sind!**  
Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob Sie wirklich Hunger haben, trinken Sie erst einmal ein großes Glas Wasser. Wenn Sie dann 5 – 10 Minuten später immer noch Hunger haben, können Sie etwas essen.
- **Wochenaufgabe 2: Kauen Sie Ihre Nahrung gründlich!**  
Für eine optimale Verdauung sind die ersten Bissen einer Mahlzeit besonders wichtig. Falls Sie nicht immer die Ruhe und Muße finden, Ihre gesamte Mahlzeit gründlich zu kauen, tun Sie das zumindest bei den ersten paar Bissen. Das hilft Ihrem Verdauungstrakt, sich optimal auf die hereinkommende Nahrung einzustellen.
- **Wochenaufgabe 3: Üben Sie sich in der Kunst des achtsamen Essens und führen Sie Ernährungstagebuch!**  
Genuss beim Essen und eine angenehme, entspannte Atmosphäre beim Essen haben einen sehr entscheidenden Einfluss darauf, wie gut unsere Nahrung verstoffwechselt werden kann. Faktoren, die leider viel zu oft unterschätzt werden.
- **Bonusaufgabe: Trinken Sie ausreichend Wasser!**

Sollte es Unklarheiten geben oder sollten Fragen auftauchen, können Sie uns gerne per Email an [info@inspiriert-sein.de](mailto:info@inspiriert-sein.de) kontaktieren.

Wir wünschen Ihnen eine gute erste Woche!

Viel Erfolg bei der Umsetzung,  
Marion und Jens vom Inspiriert-Sein Team

P.S.: Weiterführende Informationen finden Sie hier:

- [Befreite Ernährung von Christian Opitz](#)
- [Die Kunst des Kauens von Marion Selzer](#)
- [Ein leerer Magen macht gesund von Yoshinori Nagumo](#)
- [Artikel zum Thema gesunder Hunger auf \[medizin.auskunft\]\(http://medizin.auskunft.de\)](#)