

**Paul A. Stäger**

# **Viel essen macht schlank**

Richtig abnehmen, ohne zu hungern

Die VEMS-Methode<sup>®</sup>

BenVita

# Inhaltsverzeichnis

|  |    |
|--|----|
| <b>Einleitung</b> .....                                  | 8  |
| <b>1. Ursachen und Folgen von Übergewicht</b> .....      | 14 |
| 1.1 Definition von Übergewicht .....                     | 14 |
| 1.2 Übergewicht ist ein weltweites Problem .....         | 16 |
| 1.3 Die wichtigsten Ursachen von Übergewicht .....       | 18 |
| 1.4 Die Energiebilanz ist gestört .....                  | 22 |
| 1.5 Die Wirkung der Kohlenhydrate .....                  | 27 |
| 1.6 Gesättigte Fette machen dick .....                   | 32 |
| 1.7 Problematik der Halbfertig- und Fertiggerichte ..... | 34 |
| 1.8 Was Mikrowellenkost anrichten kann .....             | 34 |
| 1.9 Die negativen Folgen von Übergewicht .....           | 36 |
| <b>2. Was macht uns schlank</b> .....                    | 40 |
| 2.1 Ruhe dich aus und bleibe gelassen .....              | 40 |
| 2.2 Das Essen, das uns schlank macht .....               | 40 |
| 2.3 Mit Eiweiss abnehmen .....                           | 44 |
| 2.4 Die guten Kohlenhydrate sind nützlich .....          | 46 |
| 2.5 Die guten Fette sind wichtig .....                   | 47 |
| 2.6 Viel Wasser trinken macht schlank .....              | 49 |
| 2.7 Gut gekaut, erleichtert die Verdauung .....          | 52 |
| 2.8 Wir benötigen 90 essentielle Nährstoffe .....        | 52 |
| 2.9 Abnehmen mit der Stoffwechsellkur .....              | 57 |
| 2.10 Was können Vegetarier essen .....                   | 65 |
| 2.11 Was kann ich an Festtagen essen .....               | 67 |
| 2.12 Mit Bewegung bleibst du schlank .....               | 68 |
| 2.13 Erfahrungsberichte .....                            | 72 |

|  |     |
|--|-----|
| <b>3. Die Schlank- und Dickmacherliste</b> ..... | 77  |
| 3.1 Grundsätzliches .....                        | 77  |
| 3.2 Die besten Schlankmacher .....               | 78  |
| 3.3 Kräuter, die schlank machen .....            | 81  |
| 3.4 Neutrale Lebensmittel .....                  | 83  |
| 3.5 Schwache Dickmacher .....                    | 85  |
| 3.6 Stärkere Dickmacher .....                    | 86  |
| 3.7 Von den Dick- zu den Schlankmachern .....    | 89  |
| 3.8 Über Nacht abnehmen .....                    | 91  |
| <b>4. Die besten Schlankmacherrezepte</b> .....  | 93  |
| 4.1 Grundsätzliches .....                        | 93  |
| 4.2 Frühstücksrezepte .....                      | 94  |
| 4.3 Eierspeisen .....                            | 96  |
| 4.4 Snacks .....                                 | 99  |
| 4.5 Salatrezepte .....                           | 100 |
| 4.6 Gemüserezepte .....                          | 108 |
| 4.7 Suppenrezepte .....                          | 113 |
| 4.8 Fischgerichte .....                          | 116 |
| 4.9 Fleisch-, Wild- und Pouletgerichte .....     | 120 |
| 4.10 Desserts .....                              | 124 |
| 4.11 Smoothies .....                             | 126 |
| <b>5. Lebensmittelliste mit Nährwerten</b> ..... | 130 |
| <b>6. Literatur und Vorträge</b> .....           | 141 |

## Einleitung

Ja, du hast richtig gelesen, viel essen macht tatsächlich schlank. Dies ist zwar eine provokante Aussage, der Autor kann diesen Sachverhalt jedoch aus eigener Erfahrung und den Erfahrungen vieler anderer einwandfrei bestätigen. Die meisten Menschen haben mit dieser Methode in wenigen Monaten 10 kg und mehr abgenommen und das neue Gewicht gehalten.

„Viel essen macht schlank“, ist das pure Gegenteil von dem, was uns immer eingetrichtert wird. Es wird uns laufend gesagt, dass wir weniger essen und mehr Sport treiben sollten. Dieses Vorgehen bewirkt genau das Gegenteil, man wird dick. Nicht umsonst gibt es trotz vieler Diäten weltweit immer mehr übergewichtige Menschen.

Sobald wir weniger essen und Sport treiben, fehlt uns Energie. Der Körper geht dann in einen Energiesparmodus über. Nun werden vorrangig die wichtigsten Organe mit Energie versorgt. Weniger wichtige Organe werden wegen fehlender Kalorien und Nährstoffmangel abgebaut. So verlieren wir zuerst Muskelmasse und viel Wasser. Die Fettverbrennung wird erst angekurbelt, wenn die Notsituation anhält. Aber dann ist die Müdigkeit bereits so gross, dass die Lust nach Essen stark ansteigt. Mit weniger Essen besteht auch die Gefahr, dass dem Körper dringend notwendige Vitalstoffe fehlen. Das zeigen die meisten Diäten. Oft entstehen nach durchgeführten Diäten Heiss hungerattacken.

Diese bewirken genau das Gegenteil von dem, was gewünscht wird. Anfängliche Gewichtsverluste werden sofort wieder mehr als kompensiert. Der Jo-Jo-Effekt tritt ein.

Was mit der Aussage „Viel essen macht schlank“ gemeint ist, erfährst du in diesem Buch. Wenn du bereits genug erfahren hast und dich langweilst, dann kannst du dieses Buch beiseite legen und verstauben lassen. Wenn du unbedingt mehr wissen und die Methode dann vielleicht anwenden willst, dann solltest du jedoch weiterlesen.

Übergewicht wird weltweit zu einem grossen Problem. Noch nie gab es so viele übergewichtige Menschen wie heute. Jeder Dritte ist übergewichtig. In Westeuropa ist es jeder Zweite und in Amerika sind es zwei von drei Menschen, und das trotz der vielen Empfehlungen, Diäten und Schlankheitsbücher, die es auf dem Markt gibt. Noch vor dreissig Jahren gab es nur halb so viele Menschen mit Übergewicht und viel weniger Diätbücher und Empfehlungen. Da kann doch heute etwas nicht stimmen. Wo liegt das eigentliche, grosse Problem?

Die meisten Menschen glauben, dass man mit weniger Essen und mehr Sport schlank wird. Sie glauben genau das, was ihnen immer gesagt wird. Fast alle Diäten gehen in diese Richtung. Es wird aber kaum erwähnt, **was** man essen darf und **wie** man Sport treiben soll. Wenn man das Richtige isst und mässig Sport treibt, dann ist es egal, wie viel man isst. Man hat längst genug gegessen, bevor man übergewichtig wird. Es gibt nämlich viele natürliche

Lebensmittel, die schlank machen. Von denen kann man sehr viel essen, ohne dick zu werden. Umgekehrt gibt es Lebensmittel, die dick machen. Auch wenn man wenig davon isst, wird man dick und oft auch krank.

Es gibt nur wenige Schlankheitsbücher mit Aussagen in diese Richtung. Hervorragende Bücher über dieses Thema sind im Anhang aufgelistet. Das neue Buch von Dr. med. Ulrich Strunz „*Wieso macht die Tomate dick?*“ ist absolut lesenswert. Es bringt die heutigen Probleme auf den Punkt. Strunz schreibt sogar, warum Kartoffeln müde machen und empfiehlt eine kohlenhydratarme Ernährung.

Vor Millionen von Jahren, ass der Mensch frische Produkte. Er ass noch keine Nudeln, kein Brot, keine Würste und keine Fertigmahlzeiten. Es gab auch noch keine Lebensmittelfabriken. Erst der Ackerbau und die industrielle Nahrungsaufbereitung brachten eine Wende in den Ernährungsgewohnheiten. Den Ackerbau gibt es erst seit 10'000 Jahren. Der Mensch ass früher natürliche, nicht verarbeitete Produkte, wie Früchte, Gemüse und Fleisch, und war schlank. Die wilden Tiere sind es heute noch. Sie fressen kein Brot und keine konservierten Produkte und Fertiggerichte mit Geschmacksverstärkern, Süßungsmitteln und künstlichen Farbstoffen und keine gekochte Nahrung. Das tun nur wir Menschen. Wilde Tiere fressen frische Produkte mit allen Nähr- und Vitalstoffen, die es in der Natur gibt und die der Körper braucht und bestens verwertet. Das schreibt auch Allen Carr in seinem Bestseller „*Endlich Wunschgewicht*“.

Je mehr minderwertige und vitalstoffarme Lebensmittel mit leeren Kalorien wir essen, desto weniger gut sind wir mit Vitalstoffen versorgt und desto übergewichtiger werden wir. Dann verschlechtert sich auch unser Gesundheitszustand. Die Lebenserwartung sinkt mit jedem weiteren Kilo auf der Waage. Die richtige Steuerung des Sättigungs- und Hungergefühls fällt aus. Der Hunger wird nicht gestillt. Der Körper verlangt nach mehr Nahrung, weil ihm gute Stoffe, wie Vitamine, essentielle Fett- und Aminosäuren sowie Mineralstoffe und Spurenelemente, fehlen. Diese bekommt er jedoch nicht mit der ungesunden und nährstoffarmen Nahrung. So isst der Mensch immer mehr von den Produkten mit „leeren“ Kalorien und wird dadurch dick.

Man hat herausgefunden, dass sich Produkte mit wenigen Nährstoffen besser verkaufen lassen, da die Menschen davon nicht so schnell satt werden und deswegen grössere Mengen einkaufen und essen. Das ist richtig gut für das Geschäft, aber nicht ganz so gut für unsere Schlankeheit und Gesundheit. Es entsteht sogar ein Teufelskreis mit schlechter Nahrung, mehr Hunger und Übergewicht. Wer viele solche Nahrungsmittel isst, wird auf Dauer immer fatter und fatter.

In diesem Buch geht es darum, den Teufelskreis zu durchbrechen. Du kannst essen, so viel du willst. Du wirst aber nur schlank, wenn du das Richtige isst und etwas Sport treibst. Das bereitet dir eine grosse Freude und ist ein Riesenspass. Schlanke Menschen bleiben in den meisten Fällen für immer gesund, jung und schön. Du bist dann in jeder Hinsicht attraktiv. Bei einer guten

Ernährung steigt dein Energiepegel wesentlich an. Du kannst dich dann auch viel einfacher bewegen und Sport treiben.

Das Ernährungsprogramm heisst **VEMS**-Methode®. VEMS steht für **Viel Essen Macht Schlank**. Mit der richtigen Ernährung kannst du viel essen, trotzdem schlank werden und für immer schlank bleiben. Wenig zu essen, lohnt sich nicht. Damit kannst du nicht abnehmen und dir fehlen wichtige Vitalstoffe. Mit viel Gemüse, mässig Obst sowie gesundem Eiweiss in vernünftigen Mengen und wenig Kohlenhydraten nimmst du kontinuierlich ab. Es gibt über 100 natürliche Lebensmittel, von denen du viel essen kannst, und viele andere, von denen du nur wenig oder nichts essen solltest.

Sogar viele bekannte Hollywood-Stars und andere Prominente wurden mit dieser Methode schlank. Heidi Klum verzichtet auf Brot, Nudeln und Kartoffeln und isst stattdessen Eiweiss von mehreren hart gesottenen Eiern, mageren, gedünsteten Fisch und Geflügel in mässig grossen Portionen sowie viel Salat und Gemüse. Nicole Kidman isst Selleriestangen mit etwas Honig anstatt Süssigkeiten. Sarah Connor setzt wie Heidi Klum auf eine kohlenhydratarme und eiweissreiche Ernährung. Diese Methode widerspricht zwar den gängigen Ernährungsempfehlungen, aber bereits eine Einschränkung der kohlenhydratreichen Ernährung ohne Verzicht auf diese Lebensmittel reicht in der Regel aus, um schlank zu werden. Viele Prominente haben so abgenommen und blieben richtig und dauerhaft schlank.

Gefährlich wird es bei Hungerkuren. Diese bewirken das Gegenteil von dem, was du willst. Sogar Bestsellerautoren von Büchern zum Thema Abnehmen haben selbst Mühe, schlank zu werden. Die meisten setzen auf weniger Essen und mehr Sport. Das ist kein gutes Programm für das Erreichen einer dauerhaften Schlankheit.

Hört man je, dass dicke Männer  
einen Aufstand geführt hätten?

*Washington Irving*  
*US-amerikanischer Autor*

## Weitere Bücher aus dem BenVita Verlag



### Lebensmittel, die schlank machen

Sicher zum Wunschgewicht

Die VEMS-Methode<sup>®</sup>

(Taschenbuch)

Paul A. Stäger

ISBN: 978-3-9524403-1-5

Viele Menschen leiden an Übergewicht und bringen es nie los. Mit der **VEMS-Methode<sup>®</sup>** (**V**iel **E**ssen **M**acht **S**chlank) kannst du schnell schlank werden. Es gibt Lebensmittel, die deinen Stoffwechsel ankurbeln und dein Fett sogar über Nacht verbrennen.

In diesem Buch sind, nebst der Beschreibung der bahnbrechenden Methode, etwa 1'600 Lebensmittel aufgeführt und bewertet. Du kannst schnell erkennen, welche die wirklichen Schlankmacher sind und diesen in deinem Ernährungsplan den Vorzug geben. So erreichst du sicher dein Wunschgewicht und bist für immer schlank.

## Weitere Bücher aus dem BenVita Verlag



### Die beste Fett-weg-Methode

So wirst du dein Übergewicht für immer los

Die VEMS-Methode<sup>®</sup>

(Taschenbuch)

Paul A. Stäger

ISBN: 978-3-9524403-2-2

Viele Menschen schleppen 5 bis 30 Kilo zuviel Fett mit sich herum. Mit der **VEMS-Methode<sup>®</sup>** (**V**iel **E**ssen **M**acht **S**chlank) kannst du den Stoffwechsel ankurbeln und das Fett kontinuierlich verbrennen. Die Ernährung spielt beim Abnehmen eine zentrale Rolle. Es gibt Lebensmittel, die dein Fett für immer zum verschwinden bringen.

Aber auch die Änderung einiger Lebensgewohnheiten hilft, dein Fett zu verbrennen. Dies ist in diesem Buch in einfacher Weise klar beschrieben und gut durchführbar. Dass diese neue und bahnbrechende Methode wirklich funktioniert können viele Leser bestätigen.