Paul A. Stäger

Lebensmittel, die schlank machen

Sicher zum Wunschgewicht

Die VEMS-Methode©

BenVita

Inhaltsverzeichnis

1. Vorwort 8

2. Übergewicht und die Folgen 15

3. Schlank mit der VEMS-Methode 18

4. Die 50 besten Schlankmacher 26

5. Die 50 stärksten Dickmacher 42

6. Du bestimmst dein Gewicht selbst 52

7. Lebensmittelliste 61
7.1 Gemüse 72
7.2 Kräuter 76
7.3 Pilze 77
7.4 Obst, Obstprodukte 78
7.5 Nüsse, Samen 81
7.6 Öle, Fette 82
7.7 Saucen, Dressings 84
7.8 Gewürze 87
7.9 Käse, Käseprodukte 89
7.10 Milchprodukte, Eier 92
7.11 Fisch, Meeresfrüchte 94
7.12 Fleisch, Wild, Geflügel 97
7.13 Wurstwaren, Aufschnitt 101
7.14 Brot, Backwaren, Kekse 104
7.15 Kuchen, Torten 108

7.16 Back- und Lebensmittelzutaten 112
7.17 Brotaufstriche 115
7.18 Müsli, Cornflakes, Flocken 117
7.19 Speiseeis, Desserts 118
7.20 Süsswaren 120
7.21 Suppen, Eintöpfe 123
7.22 Salate 125
7.23 Kartoffelprodukte 126
7.24 Teigwaren 127
7.25 Pizza, Fastfood, diverse Gerichte 128
7.26 Frucht- und Gemüsesäfte 136
7.27 Alkoholfreie Getränke 138
7.28 Alkoholische Getränke 140

8. Stichwortverzeichnis 142

9. Quellenverzeichnis 160

Weitere Bücher aus dem BenVita Verlag 162

1. Vorwort

Es gibt viele Bücher zum Thema „schlank werden“ und trotzdem gibt es immer mehr dicke Menschen. In Amerika sind bereits zwei von drei Menschen übergewichtig. In Europa bringt mindestens jede zweite Person zu viel Gewicht auf die Waage. Ein Ende der Zunahme der Übergewichtigen ist nicht in Sicht. Diese Situation lässt vermuten, dass heute etwas nicht stimmt.

Noch nie hat es so viele industriell hergestellte Lebensmittel gegeben wie heute. Diese werden beim Herstellungsprozess raffiniert, erhitzt, mit chemischen Stoffen wie Farb-, Geschmacks- und Konservierungsstoffen versetzt, manchmal noch mit isolierten Vitaminen und Mineralstoffen angereichert und dann im Supermarkt verkauft. Die Menschen greifen zu und füllen ihre Einkaufswagen. Aufgrund des Nährstoffmangels in vielen Lebensmitteln müssen grosse Mengen gegessen werden, um nur die geringste Chance für eine ausreichende Versorgung mit Nährstoffen zu haben. Somit essen Menschen sich mit dickmachenden Lebensmitteln voll. Die Waage gibt die Quittung.

Es gibt gesunde Lebensmittel, die uns schlank machen. Ja, es gibt sogar welche, die für die Verdauung mehr Kalorien verbrauchen, als sie dem Körper abgeben. Es sind die geheimen Schlankmacher. Die Tatsache, dass es solche Lebensmittel gibt, scheint vielen Menschen nicht bewusst zu sein. Andere wiederum nutzen aus Bequemlichkeit die einfachen Möglichkeiten noch nicht, um schlank zu werden. Wir müssen klar erkennen, welche Lebens-

mittel uns schlank und welche uns dick machen. Dann können wir mit Leichtigkeit unser Essen umstellen und schlank werden.

Ich habe selbst Erfahrungen gesammelt. Über dreissig Jahre lang hatte ich Übergewicht. Dieser Zustand war mir nicht bewusst, ja er war sogar normal für mich. Das Thema Gesundheit hatte mich bis dahin nie interessiert. Erst vor etwa zehn Jahren wachte ich auf und nahm mir vor, mein Übergewicht abzubauen. Natürlich habe ich es wie die meisten von uns mit Diäten probiert. Das funktionierte nicht. Plötzlich kam mir ein Buch über eine Abnehmmethode in die Hand, die wirklich funktionierte. Also las ich das Buch von Allen Carr „Endlich Wunschgewicht". Er beobachtete die wilden Tiere und sah, dass alle von Natur aus schlank sind. Es war ihm klar, dass sich viele dieser Tiere vegetarisch mit energiearmen Pflanzen, Kräutern und Beeren ernährten und immer schlank waren. Energiearm bedeutet: wenige Kalorien. Sie kennen kein kalorienreiches und nährstoffarmes Fastfood und keine ungesunden Fertignahrungsmittel. Sie ernähren sich mit einer natürlichen und gesunden Vollwertkost.

Unser Körper besteht hauptsächlich aus Wasser, Eiweiss und Mineralien. Fett ist im Wesentlichen als Energiespeicher im Körper gelagert. Kohlenhydrate werden nicht gespeichert und sofort verbraucht. Dicke Menschen haben immer zu viel Fett gespeichert. Manchmal sind es 10 kg zu viel. Es können aber auch 100 kg überschüssiges Fett sein. Früher waren Fettreserven gut. Es gab zwischendurch immer wieder Hungersnöte. Dann wurde das Fett abgebaut und sicherte das Überleben. Heute ist dies nicht mehr der Fall und die Fettreserven bleiben bestehen.

Fett ist hauptsächlich zwischen dem Gewebe und unter der Haut abgelagert. Es dient auch als Zellschutz, Körperisolation sowie zur Federung der Körperteile. Fett formt unseren Körper, führt zu den vielen Rundungen und gibt dem Gewebe Geschmeidigkeit. Bei schlanken Menschen beträgt der Fettanteil etwa 15 Prozent bzw. rund 10 Kilo des Körpergewichts (durchschnittlicher Mensch mit 70 Kilo Gewicht). Ein Übergewichtiger hat entsprechend dem grösseren Gewicht mehr Fett im Körper.

Viele übergewichtige Menschen glauben, sie hätten zu viel Fett gegessen. Das ist nur teilweise richtig. In der Regel bleibt das Fett übrig, wenn wir zu viele Kohlenhydrate essen. Die Kohlenhydrate werden immer sofort in Körperenergie umgewandelt und decken oft bereits den gesamten täglichen Kalorienbedarf. Wenn wir mehr Kalorien aufnehmen, als wir verbrauchen, werden immer zuerst die Kohlenhydrate verwertet und erst dann das Fett. Jemand, der haufenweise Kohlenhydrate zu sich nimmt, verbrennt kein Fett. Er hat bereits genug Energie mit Kohlenhydraten aufgenommen. Das Fett lagert sich dann im Körper ab. Es kann nur durch eine Einschränkung der Aufnahme von Kohlenhydraten und zusätzlich mit fettarmer Ernährung oder der Steigerung des Kalorienverbrauchs durch Bewegung abgebaut werden. Fettarm zu essen, bedeutet vor allem, auf Lebensmittel mit gesättigten Fetten zu verzichten. Diese sind insbesondere im Fastfood und in vielen Wurstwaren sowie im fetten Käse enthalten. Ungesättigte Fette, die in Pflanzenölen vorkommen, sind lebenswichtig.

Menschen mit durchschnittlicher Grösse mit wenig Bewegung (wie heute üblich) verbrauchen etwa 2400 Kilokalorien pro Tag.

Bei den Frauen sind es rund 2200, bei den Männern 2600 (Durchschnittswerte). Der Verbrauch ist je nach Körpergewicht, Bewegungsintensität und genetischer Veranlagung verschieden. Bei Menschen, die körperlich hart arbeiten oder intensiv Sport treiben, kann der Verbrauch pro Tag um 600 bis 1500 kcal höher liegen.

Der durchschnittliche Verbrauch bei Menschen mit 70 kg Körpergewicht, die sich wenig bewegen, teilt sich etwa wie folgt auf (Schätzungen). Grundlagen siehe auch unter:
http://www.pharmazeutische-zeitung.de/index.php?id=28994

Organfunktionen	550 kcal/Tag
Wärmehaushalt	800 kcal/Tag
Verdauung	250 kcal/Tag
Bewegung	800 kcal/Tag
Total	2400 kcal/Tag

Somit liegt der Energieverbrauch pro Stunde durchschnittlich bei 100 kcal. Tagsüber sind es etwa 150 und nachts 50 kcal pro Stunde. Beim Fernsehen werden 80, beim Autofahren 100, beim Aufräumen, Bügeln und Kochen 150, beim Putzen 250, bei der Gartenarbeit 350 und beim Tennisspielen 450 kcal pro Stunde verbraucht. Der Verbrauch hängt natürlich auch wesentlich vom Geschlecht, dem Körpergewicht, dem Körperbau und dem Alter ab. Deshalb kann er bei den einzelnen Personen höher oder tiefer sein. Ältere Menschen verbrauchen weniger Kalorien, weil sie sich nur minimal bewegen und der Körper in einem reduzierten Modus sehr energiesparend arbeitet.

Aufgrund der generellen Bewegungsarmut vieler Menschen in der heutigen Zeit werden weniger Kalorien verbraucht, als aufgenommen werden. Dies führt bei den Betroffenen zwangsläufig zu Übergewicht. Zudem gibt es Menschen, welche die Lebensmittel weniger gut verwerten und für den Wärmehaushalt mehr Kalorien verbrauchen. Diese Menschen werden auch mit kalorienreichem Essen nicht dick.

Die Mehrzahl der Menschen würde weniger Kalorien für einen ausgeglichenen Energiehaushalt benötigen, als aufgenommen werden. Wir brauchen jedoch täglich ausreichend viele Vitalstoffe. Es entsteht ein grösserer Hunger, wenn vitalstoffarme Lebensmittel gegessen werden. Der Körper will gesund bleiben und verlangt deshalb diese Stoffe. Zu den Vitalstoffen gehören 90 essentielle und bioverfügbare Stoffe, wie 13 Vitamine, 10 Aminosäuren, 3 Fettsäuren und 64 Mineralien. Essentiell bedeutet, dass wir die Stoffe dem Körper täglich mit unserer Nahrung zuführen müssen, da er diese nicht selber bilden kann. Industriell verarbeitete Lebensmittel enthalten in der Regel weniger Vitalstoffe als frische, natürliche Produkte.

Schlank und fit zu werden, ist ein Kinderspiel. Du brauchst aber nicht die Kalorien zu zählen. Sobald du dich entscheidest, vermehrt natürliche, gesunde und schlankmachende Lebensmittel wie Gemüse, Kräuter, Gewürze, Obst und stark eiweisshaltige Lebensmittel zu essen, die Dickmacher weitgehend meidest und dich täglich etwas mehr bewegst, wird dein Fett verbrannt und du verlierst sehr schnell dein überschüssiges Gewicht. Somit wirst und bleibst du für immer schlank, fit und gesund.

Es ist also keine Selbstverständlichkeit, schlank zu sein. Du musst selbst etwas Konkretes dafür tun. Viele Menschen, auch Modells und Hollywoodstars, tun dies mit bestem Erfolg. Sicher gibt es Leute, die von Natur aus schlank sind und andere, die grösste Mühe haben, schlank zu werden und zu bleiben. Meistens sind es jedoch bestimmte Ernährungs- und Lebensgewohnheiten, die uns dick machen. Diese gilt es zu erkennen. Die Erkenntnisse können dann für Veränderungen genutzt werden. Ich wurde erst schlank, als ich begann, mich zu informieren. Auf einmal kamen viele neue Erkenntnisse auf mich zu. Es wurde mir klar, wie man ganz einfach abnehmen kann und ich tat es ohne Wenn und Aber und ohne mich speziell anstrengen zu müssen. Jetzt bin ich schlank. Das fühlt sich gut an. Ich bin glücklich, das Ziel erreicht zu haben.

Mit dem hier vorliegenden Buch hast du ein grosses Wissen in der Hand. Du kannst selbst viele Lebensmittel beurteilen und dann auf Schlankmacher umsteigen. So erreichst du spielend deine Ziele. Die Quittung bekommst du von der Waage, die du oft benützen solltest, damit du die Veränderungen vor Augen hast. Dann erlebst auch du, wie gut sich das Schlanksein anfühlt. Es gibt nichts Schöneres als schlank, fit und kerngesund zu sein.

Ich wünsche dir beim Schlankwerden und Schlankbleiben viel Glück und Erfolg.

Paul A. Stäger

Weitere Bücher aus dem BenVita Verlag

Viel essen macht schlank

Richtig abnehmen, ohne zu hungern

Die VEMS-Methode©

(Taschenbuch)

Paul A. Stäger

ISBN: 978-3-9524403-0-8

Mit der **VEMS**-Methode© (**V**iel **E**ssen **M**acht **S**chlank) kannst du endlich ohne Mühe dein Körpergewicht selbst nach deinem Wunsch bestimmen. Du kannst viel essen und trotzdem ohne Jo-Jo-Effekt schlank werden. Du wirst dich im Nachhinein wundern, wie es möglich war, 5, 10 oder noch mehr Kilo überschüssiges Gewicht für eine so lange Zeit mit Dir herumgeschleppt zu haben.

Es handelt sich hier um eine bahnbrechende Methode. Du wirst für immer schlank, uns das ohne je zu hungern und dich anzustrengen zu müssen.

Weitere Bücher aus dem BenVita Verlag

Die beste Fett-weg-Methode

So wirst du dein Übergewicht für immer los

Die VEMS-Methode©

(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© (**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.