SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

DIABETES PROTOKOLL

Raus aus dem Zucker und rein ins Leben!

Wichtiger Hinweis: Dieses Buch dient nur zu Informationszwecken und stellt weder eine Empfehlung noch eine medizinische Beratung dar. Die Autoren übernehmen keine Haftung oder Verantwortung für entstandene Schäden durch angewandte Methoden und haftet folglich auch nicht. Es wird dringend allen Lesern, die die Methoden anwenden möchten, empfohlen, diese nur unter ärztlicher Aufsicht anzuwenden.

© 2022 Martin Auerswald

Dieses Buch ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte sind weltweit vorbehalten. Jedes Kopieren der Inhalte oder jeder gewerbliche Nutzen ist in keinster Weise erlaubt. Jede Zuwiderhandlung wird straf- und zivilrechtlich verfolgt.

Martin Auerswald – Postbox 702773, 11516 Berlin

https://schnelleinfachgesund.de

Diabetes Protokoll – Raus aus dem „Zucker“, rein in‘s Leben!

Vorab: Bitte beachten!

Dieses E-Book ist für Typ 2 Diabetes ausgelegt, nicht für Typ 1 Diabetes.

Bitte ändere nicht ohne Absprache mit Deinem Arzt/Therapeuten Deine Medikamenten-Einnahme. Setze nicht selbstständig Medikamente ab.

Rede mit Deinem Arzt oder Therapeuten, bevor Du etwas dergleichen vorhast.

Wenn Du Dir mit den hier gezeigten Tipps unsicher bist, sprich mit Deinem Arzt oder Therapeuten vorher.

Wir empfehlen nicht, alle Medikamente sofort links liegen zu lassen. Ziel ist es, mithilfe gesunder Gewohnheiten den Stoffwechsel zu optimieren, so dass der Körper mit der Zeit mit weniger und am Ende vielleicht sogar ganz ohne Medikamente auskommt.

Dein Start in ein Leben ohne Diabetes

Setze die Punkte nach und nach um. Lass Dir dabei Zeit. Experimentiere. Bilde Dir eine eigene Meinung – und behalte die Tipps, die Dich überzeugen und bei Dir etwas bewirken.

Hab dabei Geduld – es kann ein paar Wochen dauern, bis sich Dein STOffwechsel erholt hat und Du echte Veränderungen spürst.

Wichtig ist, dass Du die Tipps nach und nach ausprobierst, verinnerlichst, und längerfristig damit gesunde Gewohnheiten etablierst.

Einige dieser Tipps sind so einfach und banal, dass Du Dir verwundert die Stirn reiben wirst – aber sie alle haben ihre Daseinsberechtigung, sie alle sind wissenschaftlich fundiert, haben sich bewährt und sind gut umsetzbar. Einige Tipps wirken etwas komplexer, und benötigen ein wenig mehr Aufmerksamkeit.

Solange Du Dir Zeit nimmst, die Reise bewusst erlebst, auf Deinen Körper hörst und am Ball bleibst, kannst Du mit den in diesem Buch niedergeschriebenen Tipps Deine Gesundheit selbst in die Hand nehmen.

Zu einigen Gesundheitstipps haben wir passende Blogbeiträge verlinkt, falls Du Dich etwas ausführlicher mit dem Thema beschäftigen möchtest. Falls Du konkrete Empfehlungen für bestimmte Nahrungsmittel, Nahrungsergänzungsmittel oder sonstige Produkte benötigst, findest Du an den richtigen Stellen einen Verweis auf eine Seite mit unseren exklusiven Produktempfehlungen.

Viel Erfolg und Spaß bei der Umsetzung!

Gesunde Grüße,

Martin Auerswald

Biochemiker, Autor

Martin Krowicki

Sportwissenschaftler, Gesundheitsberater

Moritz Penne

Personal Trainer, NLP-Spezialist

Einleitung

Typ 2 Diabetes ist eine sogenannte Volkskrankheit, die etwa 8 Millionen Menschen in Deutschland betrifft. In 15 Jahren werden es voraussichtlich 15 Millionen Betroffene sein.

Bei Diabetes verliert der Körper die Fähigkeit, Insulin zu verwerten und Blutzucker in die Zellen zu schaffen. Daher wird mit Medikamenten gearbeitet, die diesen Prozess wieder verstärken sollen. Im schlimmsten Fall wird immer mehr Insulin gespritzt…

Diese Art von Therapie ist nicht lösungsorientiert und nicht nachhaltig und birgt auf Dauer zahlreiche Gesundheitsrisiken.

Sicher hat Dir Dein Arzt gesagt, bei Diabetes kann man nicht viel machen und “das passiert halt”, oder “das liegt an der Genetik” oder am Alter.

Doch weißt Du was? Es liegt nicht an der Genetik, und normal ist Diabetes schon gar nicht!

Einleitung

Typ 2 Diabetes ist eine Erkrankung, die durch eine ungesunde und unnatürliche Lebensführung ausgelöst wird. Es ist wichtig zu erkennen, dass man selbst Verantwortung daran trägt, diese Krankheit zu haben - nicht die Ärzte, nicht die Genetik, sondern man selbst!

Und weißt Du noch was? Du selbst hast die Möglichkeit, Deine Gesundheit wieder in die eigene Hand zu nehmen und gegen den Typ 2 Diabetes vorzugehen.

Wenn Dir Dein Arzt gesagt hat, dass man da nix machen kann, und dass Diabetes unheilbar und lebenslänglich ist… dann hat er damit Unrecht.

Wir wissen heute, dass Typ 2 Diabetes keine Sackgasse, sondern ein vorübergehender Zustand ist. Der Körper kann die Fähigkeit, Zucker in die Zellen zu bringen (Insulinsensitivität), wieder erlernen.

Dazu müssen alle Störfelder, die diesen Prozess behindern, beseitigt und durch gesunde Gewohnheiten, die zu einer guten Insulinsensitivität beitragen, ersetzt werden.

Einleitung

Wir wissen aus unserer Erfahrung und aus der Wissenschaft, dass die meisten Diabetes-Fälle bei einer guten Therapie innerhalb von 1-2 Jahren erfolgreich behandelt werden können.

Stell Dir das mal vor: In 1-2 Jahren könntest Du komplett Diabetes-frei sein! Keine Medikamente, keine Insulinspritzen mehr! Bist Du dazu bereit?

Dieses Protokoll wurde speziell für Typ 2 Diabetes entwickelt und soll dennoch so praktikabel und einfach wie möglich sein.

Wenn Du es wirklich ernst meinst und Deine Gesundheit in die eigene Hand nehmen möchtest, bekommst Du damit die Möglichkeit, wirklich etwas für Deine Zukunft zu tun. Allerdings wird es nicht einfach sein, und Du wirst Geduld brauchen.

Ein bisschen Geld in hochwertige Nahrungsmittel und Nahrungsergänzungen investieren, wird wahrscheinlich auch nötig sein.

Doch was ist diese Investition im Vergleich zu lebenslanger Therapie, die Du sonst hättest? Ist es Dir das wert?

Einleitung

Wir haben dieses Protokoll in 7 Kapitel aufgeteilt. Alle Kapitel bauen auf Kapitel 1 als Ausgangspunkt auf und haben zum Ziel, die Insulinsensitivität (die Fähigkeit Deines Körpers, mithilfe von Insulin den Blutzucker zu senken) zu verbessern.

Übersicht:

Kapitel 1: Bluttest beim Hausarzt
Kapitel 2: Anpassung an den Bluttest
Kapitel 3: Paleo-Ernährung/Natürliche Ernährung
Kapitel 4: Gesunde Essgewohnheiten
Kapitel 5: Superfoods
Kapitel 6: Nahrungsergänzungsmittel
Kapitel 7: Gesunde Lebensführung

Bist Du bereit, Deiner Gesundheit und Deinem Blutzucker etwas nachhaltig Gutes zu tun?

Los geht's! ☺

Was ist Dein „Warum“?

Bevor wir loslegen, sollten wir Dein Warum klären.

Was möchtest Du durch dieses Buch bezwecken?

- Willst Du Deine Gesundheit endlich selbst in die Hand nehmen und von diesen Medikamenten wegkommen?
- Musst Du irgendwas unternehmen, weil Du sonst schon sehr bald Insulin spritzen musst?
- Möchtest Du Kosten für die Krankenkassen senken und Deinen Blutzucker selber angehen?

Ganz egal, was Dein Warum ist:

Schreib es auf! Es wird Dein Mantra!

Eines vorab: Unsere Produktempfehlungen

Auf den folgenden Seiten werden wir dir einige sehr gesunde und effektive Lebensmittel und Nahrungsergänzungen zeigen, mit denen du deine Gesundheit sehr gut unterstützen kannst.

Doch welche Produkte sind gut, haben ein ansprechendes Preis-Leistungs-Verhältnis und gute Qualität?

Um sicher zu gehen, dass du auch die Produkte erhältst, die dich perfekt unterstützen, haben wir einige Produktempfehlungen für dich zusammengestellt.

Klicke hier, um zu den Produktempfehlungen zu gelangen und sofort durchzustarten.

(Wenn du dort etwas kaufst, unterstützt du damit auch unsere Arbeit und ermöglichst uns, dir dieses Buch kostenlos zur Verfügung zu stellen)

Martin Auerswald

Biochemiker, Autor

Martin Krowicki

Sportwissenschaftler, Gesundheitsberater

Moritz Penne

Personal Trainer, NLP-Spezialist

Eines noch, bevor wir starten …

Mit den in diesem Buch genannten Tipps ist es möglich, dass du deinen Alltag deutlich gesünder, vitaler und energetischer bestreiten kannst.

Dieses Wissen kann nicht nur dafür verwendet werden, um deine Gesundheit auf ein neues Level zu heben …

… auch ist es möglich, damit chronischen Erkrankungen vorzubeugen oder sogar eine Behandlung zu unterstützen.

Ich möchte dir gerne etwas anbieten … dieses Buch ist völlig kostenlos, weil es jeder erfahren soll.

Doch wenn du Hilfe bei der Umsetzung der hier genannten Tipps und Tricks brauchst – und vielleicht auch auf deine Gesundheit und auf deinen Alltag hin individuelle Tipps möchtest … auf dich abgestimmte Nahrungsmittel, Nahrungsergänzungen und einen Ernährungsplan … also auf dich zugeschnitten … dann möchte ich dich gerne dabei persönlich unterstützen.

>> Hier erfährst du, wie du persönlich mit mir und meinem Team zusammenarbeiten kannst.

Martin Auerswald

Gründer von SchnellEinfachGesund
und ganzheitlicher
Gesundheitsberater

Kapitel 1

Bluttest beim Hausarzt

Bluttest beim Hausarzt

Lasse bei einem Hausarzt einen großen Bluttest durchführen und besonders folgende Werte messen. So erhältst Du einen guten Überblick über Deinen Stoffwechsel:

- HbA1c (Langzeit-Blutzucker)
- Nüchtern-Blutzucker
- Nüchtern-Insulin
- Oraler Glukosetoleranztest (oGTT)
- Triglyzeride (Blutfett)
- Cholesterin (LDL- und HDL-Cholesterin)
- hs-CRP (Entzündungsmarker)
- Cortisol (Speicheltest), (Stresshormon)
- Magnesium in roten Blutkörperchen (EXA-Test)
- Zink

Bluttest beim Hausarzt

- Selen
- Chrom
- Eisen
- Ferritin
- Harnsäure
- Omega-6: Omega-3-Fettsäuren
- TNF-α (Entzündungsmarker)
- IL-6 (Entzündungsmarker)
- IL-1ß (Entzündungsmarker)
- TSH, fT4, fT3 (Schilddrüsenhormone)

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

Bluttest beim Hausarzt

Je mehr von diesen Werten gemessen werden, desto besser. Dadurch erhältst Du einen großen und ausführlichen Überblick über Deinen Körper: Entzündungen, Hormone, Stoffwechsel, Insulinsensitivität.

Nicht jeder Arzt wird diese Werte messen, oft erst auf Nachfrage. Wenn sich die Ärzte weigern, diese Werte zu messen, besteht auch die Möglichkeit, es aus eigener Tasche zu bezahlen und entweder in der Arztpraxis oder über einen Bluttest für Zuhause selbst zu messen.

1.
Wenige Tropfen Blut abnehmen

Nimm Dir zuhause mit einem kleinen Pieks in den Finger etwas Blut ab und schicke die Probe ins Labor.

2.
Ergebnisbericht erhalten

Erfahre welche Blutwerte du für Deine Gesundheit und Dein Wohlbefinden verbessern solltest.

3.
Empfehlungen umsetzen

Ändere Deine Verhaltensweise und erhalte wertvolle Tipps.

4.
Verbesserungen tracken

Teste Dein Blut regelmässig und beobachte wie sich Deine Werte verbessern.

Bluttest Zuhause – Ein Tropfen Blut sagt mehr als Tausend Worte!

Diese Werte sind unbezahlbare Informationen und sagen viel über den Stoffwechsel. Nur so ist eine wirklich nachhaltige Therapie möglich.

Wenn Du einen Bluttest Zuhause machen möchtest, haben wir eine Empfehlung für Dich: **Den myHealth & Fitness Premium Test von Lykon** - dieser Test misst die meisten der oben genannten Marker. Das kannst Du ganz einfach von Zuhause aus machen, und es ist günstiger als beim Arzt.

>> Du kannst ihn hier bestellen << (Tipp: Spare 15 % mit dem Code GESUND15).

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

Kapitel 2

Erste Anpassungen an den Bluttest

Blutzucker messen

Eine wichtige Grundlage, bevor wir starten: Du beschleunigst den ganzen Prozess, wenn Du Deinen Körper bestmöglich kennenlernst.

Dazu gehört zu wissen, wie Dein Körper auf welche Nahrungsmittel, Mahlzeiten und andere Interventionen reagiert.

Wir empfehlen Dir daher, täglich Deinen Blutzucker zu messen. Im Idealfall vor und nach großen Mahlzeiten.

So kannst Du auch die Tipps und Tricks aus diesem E-Book schnell gut einschätzen und Dich daran anpassen.

Wichtige Begriffe

Diese drei Begriffe kommen öfters vor und sollen ganz kurz erklärt werden:

Insulinresistenz = vorübergehender oder chronischer Verlust des Körpers, auf das Insulin-Signal zu reagieren und den Blutzucker zu senken

Insulinsensibilität = Fähigkeit des Körpers, auf Insulin zu reagieren und den Blutzucker zu senken

Blutzucker = Konzentration des im Blut befindlichen Traubenzuckers (Glucose). Durchschnittswert bei gesunden Menschen, 100-120 mg/dl, bei Diabetikern erhöht (bis zu 300 mg/dl)

Insulin = Körpereigenes Hormon, das den Blutzucker senkt. Dazu dockt es an einer Zielzelle am Insulinrezeptor an und öffnet mittels des Insulin-Signalwegs Transporter, die den Blutzucker aufnehmen.

Erste Anpassung an den Bluttest

Lasse Dich sich vom Arzt oder Lykon ausführlich zu den Ergebnissen des Bluttests beraten. Du musst Deinen Körper verstehen und etwas mit den Werten anfangen können.

Die Ergebnisse sagen folgendes über Deinen Stoffwechsel aus:

Ein hoher **HbA1c**-Wert bedeutet, Du hast einen hohen Langzeitblutzucker und solltest langfristig Deinen Kohlenhydrat-Konsum reduzieren.

Der **Nüchtern**-**Blutzucker** ist bei Diabetikern meist erhöht und sollte durch eine angepassten Ernährung und Lebensführung gesenkt werden.

Je höher die **Triglyzeride** sind, eher solltest Du Dich bei Kohlenhydraten auf komplexe Kohlenhydrate (Hülsenfrüchte, Vollkornreis, Quinoa, Kartoffeln, Kürbis, Karotten) als Kohlenhydrat-Quellen konzentrieren. Treibe außerdem leichten Sport, führe jeden Morgen kalte Duschen durch, und baue auf gesunde Fette aus Fisch, Oliven, Avocado`s, und Kokosöl.

Erste Anpassung an den Bluttest

Je niedriger Deine **Triglyzeride** sind, desto mehr Fett darfst Du über die Ernährung aufnehmen. Als Diabetiker ist ein dauerhafter Umstieg von Kohlenhydraten auf Fett als wichtigste Energiequelle ratsam.

Bei einem hohen **Triglyzerid-Spiegel** ist es zudem empfehlenswert, früh 1-2 Stunden bis zum Frühstück zu warten, wenn es der Blutzucker zulässt. So bekommt der Körper die Möglichkeit, die im Blut „schwimmenden“ Fette zuerst zu verbrennen.

Wenn Dein **Cholesterinwert** zu hoch ist (besonders, wenn zu viel LDL vorliegt), solltest Du durch leichten Sport und viele Ballaststoffe aus grünem Gemüse, Samen, Pilzen und Nüssen Deinen Cholesterinwert senken.

Je höher Deine **Entzündungswerte** sind, desto eher solltest Du Dich an die Ernährungsempfehlungen und die gesunde Lebensführung aus diesem Beitrag halten.

Erste Anpassung an den Bluttest

Je niedriger Dein **Magnesiumspiegel** (Ziel >0,9 mmol/l im Vollblut, oberer Referenzbereich bei EXA), desto mehr grünes Gemüse solltest Du konsumieren und evtl. mit Magnesiumcitrat (Nahrungsergänzung, 500-800 mg täglich) ergänzen.

Je höher Dein **Cortisol-Spiegel**, desto wichtiger ist eine gesunde Ernährung, ausreichend Schlaf, leichter Sport an der frischen Luft und ein stressreduzierter Alltag.

Je höher Dein **Ferritin- & Eisenspiegel**, desto wichtiger werden komplexe Kohlenhydrate und gesunde Fette. „Einfache“ Kohlenhydrate (auch aus Obst) dann nur in Maßen.

Je niedriger Dein **fT4 und fT3**, desto mehr Fisch, Meeresfrüchte und Algen solltest Du essen. Wenn Dein fT4 hoch und fT3 niedrig ist, solltest Du zudem täglich 300µg Selen in Form von Selenomethionin ergänzen.

Kapitel 3

Natürliche Ernährung (Paleo Ernährung)

Gesunde Ernährung

In diesem Kapitel sollst Du alles Wichtige über eine gesunde Ernährung bei Diabetes erfahren.

Die Ernährung ist der wichtigste Aspekt wenn es darum geht, längerfristig stabile Blutzuckerwerte zu erhalten.

Durch die Stabilisierung der Blutzuckerwerte durch Ernährung und eine gesunde Lebensführung können längerfristig die Diabetes-Medikamente reduziert werden. Der Körper soll wieder dazu befähigt werden, selbstständig den Blutzucker zu regulieren.

Paleo Ernährung

Führe eine Paleo-Ernährung (Steinzeiternährung) durch. Dies ist eine sehr natürliche und gesunde Ernährung und führt Studien zufolge bei Diabetikern zu sehr guten Verbesserungen.

Wechsle so schnell es geht zu dieser Ernährungsform, allein so wirst Du Deinen Insulinbedarf und Dein Übergewicht (wenn vorhanden) bereits stark reduzieren können.

Was Paleo ist, erfährst Du hier: https://schnelleinfachgesund.de/paleo-ernaehrung/

Paleo Ernährung - Kurzfassung

Gegessen wird bei Paleo nur, was gejagt und gesammelt werden kann. Nährstoffreiche, unverarbeitete, gesunde Lebensmittel:

Obst, Gemüse, Fleisch, Fisch, Meeresfrüchte, Eier, Kräuter, Gewürze, Nüsse, Samen, Kaffee, Tee, Kokosöl, Olivenöl, Knochenbrühe, Hülsenfrüchte (Ausnahme für Diabetiker, da sehr ballaststoffreich).

Achte auf artgerechte Haltung bei tierischen Lebensmitteln und Wildfang bei Fisch.

Achte darauf, pflanzliche Lebensmittel möglichst regional und saisonal zu kaufen und zu verzehren. Also dann, wenn sie reif sind und möglichst aus der Region kommen. Ein Bio-Supermarkt oder ein Wochenmarkt helfen Dir dabei.

Paleo Ernährung - Kurzfassung

Gemieden werden moderne, verarbeitete und nährstoffarme Lebensmittel:

Getreide, Zucker, Süßstoffe, Alkohol, Milchprodukte (Ausnahme: Bio-Butter und Naturjoghurt), industrielle Speiseöle, verarbeitete Nahrungsmittel.

Zum Ausdrucken: Du findest eine Liste mit allen empfohlenen Lebensmitteln bei Paleo hier: Liste der Paleo Lebensmittel
Du findest auch für den Einstieg hier eine Liste mit Lebensmitteln, die bei Paleo eher gemieden werden sollten: Liste der Anti-Paleo Lebensmittel

Setze diese gesunde, natürliche und nährstoffreiche Ernährungsform um. Lass Dir dabei Zeit und stelle in der ersten Woche vielleicht nur das Frühstück oder nur das Abendessen um.

Es geht hier um längerfristige Gewohnheits-Änderungen, die Deine Gesundheit fundamental verbessern können. **So eine gesunde Ernährung nimmt einen zentralen Stellenwert ein - ohne geht es nicht.**

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

Kohlenhydrate?

Da Diabetes eine Blutzucker-Krankheit ist, sollten Kohlenhydrate besondere Aufmerksamkeit erhalten.
Die meisten Diabetiker essen zu viele Kohlenhydrate aus verarbeiteten Quellen wie Nudeln, Gebäck, Brot, Brötchen, Kuchen, Süßigkeiten & Co.

Um den Blutzuckerspiegel stabil und niedrig zu halten wird empfohlen, zunächst auf Kohlenhydrate aus gesunden Quellen (jene aus der Paleo Ernährung) zu setzen. Allein dadurch wird sich der tägliche Kohlenhydrat-Konsum auf 150-200 g einpendeln, was für die meisten Menschen völlig ausreichend ist. In den meisten Fällen wird sich durch die Ernährungsumstellung ein Gewichtsverlust einstellen.

Dennoch empfehlen wir, den Blutzucker ständig zu beobachten und für Notfälle ein „Zuckerl“ dabei zu haben.
Doch längerfristig ist es wichtig, dass der Körper von einem zu hohen Kohlenhydratverzehr (und von den falschen Quellen) weg kommt.
Das wollen wir mit unseren Tipps erreichen.

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

Übergewicht und Entzündungen

Übergewicht und chronische Entzündungen gehören zu den wichtigsten Ursachen bei der Entstehung von Typ 2 Diabetes.

Und sie gehören zu den größten Störfaktoren wenn es darum geht, die Insulinsensitivität längerfristig zu steigern.

Die meisten Typ 2 Diabetiker sind übergewichtig und könnten 20-30 kg Körperfett verlieren. Eine gute Diät wird bei einem Großteil der übergewichtigen Diabetiker zu einer so starken Verbesserung des Langzeitblutzuckers führen, dass die meisten Medikamente abgesetzt werden können.

Solltest Du mit diesem E-Book zufrieden sein und noch weitere Tipps zum Gewichtsverlust wollen, findest Du hier unser Abnehm-Prokokoll.

(PS: Die meisten Tipps in diesem Ebook werden allein schon einen Gewichtsverlust bei den meisten Lesern bewirken ☺)

Übergewicht und Entzündungen

Chronische Entzündungen führen zu einer dauerhaften Stress-Reaktion im Stoffwechsel.

Eine Folge dieses Stress-Zustandes ist, dass Zucker nur noch für bestimmte Organe reserviert wird.

Für Muskeln, Leber & Co. geht die Insulinsensitivität damit verloren.

Die meisten der hier genannten Tipps haben zum Ziel, diese Entzündungen zu lindern.

Am besten, Du misst die selben Blutwerte wie vorhin, nach 3-4 Monaten mit dem Diabetes-Protokoll noch einmal. Im Normalfall sollten die Entzündungswerte sehr stark zurückgegangen sein.

Kapitel 4

Gesunde Ess-Gewohnheiten

Gesunde Einkaufliste

Eine gesunde Ernährung beginnt mit dem Einkauf.

Hier findest Du eine gesunde Einkaufliste, mit der Du sofort loslegen kannst:

Gesunde Einkaufliste – Auch zum Ausdrucken geeignet (Strg+P)

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

Frühstück?

Frühstücke 1-2 Stunden nach dem Aufstehen. Das Frühstück sollte mindestens 30 g Protein (Fleisch, Fisch, Eier, Knochenbrühe) und ein paar Ballaststoffe enthalten.

Ein sehr schnelles und einfaches Frühstück wäre ein Eiweißshake.

Denkbar sind auch ein paar Spiegeleier oder ein gesundes Müsli mit Naturjoghurt, Leinsamen, Haferflocken, Proteinpulver und ein paar Beeren.

Mehr gute Tipps findest Du in diesen Beiträgen:

Mehr Tipps zum Frühstück findest Du hier:

- Frühstücksideen
- Low Carb Müsli selber machen
- Low-Carb Frühstück – Alles Wichtige im Überblick

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

Bunt essen

Farben dienten den Lebewesen schon immer als Orientierung für das Überleben in der Natur. *So steht Rot oftmals für Gefahr.*

Daneben geben Farben aber auch Aufschluss über die Inhaltsstoffe von Lebensmitteln - ein saftiges Grün vermittelt uns zum Beispiel einen hohen Nährstoffgehalt (Brokkoli, Grünkohl, Spinat). Rottöne, die wir von Erdbeeren, roter Beete, aber auch von Fleisch kennen, stehen wiederum für ganz andere Nährstoffprofile.

Damit Du von der ganzen Breite an Inhaltsstoffen profitieren kannst, solltest Du möglichst bunt essen.

Wenn Du Deinen Teller bunt gestaltest, hast Du nicht nur zahlreiche Gesundheitswirkungen, sondern auch ein optisch ansprechendes Gericht. Durch den Farbenreichtum reduzierst Du außerdem den Gehalt an nährstoffarmen, hellen Lebensmitteln, wie Brot oder Nudeln und ersetzt sie durch Obst, Beeren, Gemüse und hochwertige Proteine.

Unverarbeitete Nahrungsmittel

So sehr sich Ernährungsexperten streiten, in einem Punkt sind sich alle einig: **Unverarbeitete, natürliche Nahrung** ist der kleinste gemeinsame Nenner jedes Ernährungskonzepts. Hier orientieren wir uns besonders am Konzept des Clean Eating und Paleo!

Hierbei geht es darum, unverarbeitete Nahrungsmittel wählen, die sich von ihrer ursprünglichen Form und Zusammensetzung noch nicht allzu weit entfernt haben. Je weniger verpackt und verkleinert ein Lebensmittel ist, desto besser.

- Frisch zubereitetes Hackfleisch vom Fleischer ist besser als Discount-Hackfleisch in der Plastikverpackung.
- Ein ganzer Apfel ist besser als ein geschnittener Apfel, der in eine Tüte gepackt wurde, oder eine Apfeltasche
- Eine selbst zubereitete Kürbissuppe ist natürlicher als eine Suppe aus der Kantine.

Unverarbeitete Nahrungsmittel

Achte deshalb darauf, dass Du noch genau erkennst, was Deine Mahlzeit beinhaltet.

Viele Geschmacksverstärker oder Farbstoffe können unerwünschte Nebenwirkungen nach sich ziehen.
Ein bekanntes Beispiel ist Glutamat, das zu metabolischen Entgleisungen führen kann. Deshalb ist es ratsam, sie aus der täglichen Ernährung zu verbannen. Wenn Du diesen Tipp beachtest und auf Fast-Food verzichtest, ist bereits ein großer Schritt getan.

Gut: Iss ganze, frische und unverarbeitete Nahrungsmittel in ihrer natürlichen Form.

Schlecht: Verarbeitete Nahrungsmittel, die nicht mehr im Rohzustand sind. Je mehr Verarbeitungsschritte und je mehr Zusatzstoffe, desto schlechter.

Bio, regional, saisonal

Obst und Gemüse sind sehr gesund und sollten den wichtigsten Teil einer gesunden Ernährung ausmachen. Um Deinen Bedarf zu decken sind die empfohlenen 5 Portionen pro Tag ein guter Richtwert.

Doch neben der Quantität ist auch die Qualität entscheidend: Nahrungsmittel enthalten neben den Vitaminen und Nährstoffen, die wir messen können, auch Informationen, die schwer messbar sind und unserem Körper Hinweise über die Herkunft des jeweiligen Nahrungsmittels geben.

Eine Erdbeere, die im Winter in einem Gewächshaus in Spanien gezüchtet wird und hier im Supermarkt landet, enthält eine ganz andere Information, als eine reife Erdbeere von einem deutschen Acker.

Dein Körper denkt, angesichts der Erdbeeren, es sei Sommer und stellt dementsprechend den Stoffwechsel um, was im Winter sehr kontraproduktiv sein kann.

Bio, regional, saisonal

Ein weiterer Vorteil der saisonalen Ernährung ist es, dass Du Dich zyklisch mit bestimmten Nährstoffen versorgst. Die Kohlsorten im Winter haben ein ganz anderes Nährstoffprofil als die Beeren im Sommer.

So gewöhnt sich der Körper einige Wochen an das jeweilige Lebensmittel und füllt bestimmte Nährstoffspeicher. Im Sommer freut er sich dann über komplett neue Nährstoffstrukturen und beginnt andere Speicher zu füllen. Dadurch erreichst Du eine natürliche Variabilität, die Dein Körper sehr liebt.

Die Bio-Qualität ist außerdem ein recht verlässlicher Indikator für Schadstofffreiheit. Pestizide und Fungizide sind hier nachweislich reduziert und sind dann kein zusätzliche Provokationsfaktor.

Achte also auf eine biologisch, saisonale und regionale Ernährung. Perfekt ist es, wenn Du selbst Lebensmittel anbaust, Menschen in Kleingartenanlagen kennenlernst oder regional auf dem Wochenmarkt einkaufst.

Produkte aus Massentierhaltung meiden

Tierische Produkte aus Massentierhaltung sind nicht nur ein ökologisches und ein ethisches Problem, sondern auch ein gesundheitliches:

Was glaubst Du, welche Qualität das Fleisch eines Schweins hat, das noch nie die Sonne gesehen hat und auf 3 m² lebt - voller Stress, mit Antibiotika und Wachstumshormonen vollgepumpt und mit Kraftfutter gemästet? Alles, um möglichst schnell zu wachsen und dann geschlachtet zu werden?

Wie unterscheidet sich wohl dieses Fleisch von einem Schwein, das sein Leben lang in der Natur, an der frischen Luft, mit genug Auslauf, mit natürlicher Nahrung, ohne Kraftfutter, ohne Antibiotika und Wachstumshormone, im Kreise seiner Artgenossen verbracht hat?

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

Produkte aus Massentierhaltung meiden

<u>Es ist nicht nur ethisch und ökologisch besser, sondern auch gesundheitlich.</u>

Eine artgerechte Haltung steht für eine bessere Fleischqualität. Massentierhaltung sorgt daher für schlechtes und nährstoffarmes, oft sogar schädliches Fleisch.

Das kann man auf biochemischer Ebene nachmessen, da das Fleisch (sowie Eier und Milchprodukte) von Tieren aus artgerechter Haltung sehr viel mehr Omega-3-Fettsäuren, Vitamine, Antioxidantien und einfach ungesättigte Fettsäuren enthält, als vergleichbare Produkte aus Massentierhaltung.

Wenn Du es Dir finanziell leisten kannst und/oder an eine gute und günstige Quelle wie etwa einen Biobauern gelangst, dann beginne mit dem Umstieg auf biologische Tierprodukte.

Nichts Frittiertes essen

Dass Pommes nicht sehr gesund sind, hat sich mittlerweile herumgesprochen. Aber warum essen dann trotzdem noch so viele Menschen auf fast täglicher Basis Frittiertes?

Nicht nur frittierte Kartoffelspalten, sondern auch Süßkartoffeln, Falafel, Calamaris, gebackene Banane, Ente süß-sauer, Krapfen, ...?

Zum Frittieren wird ***billigstes*** Sonnenblumen- und Sojaöl verwendet, dabei entstehen Transfette, die sich in Deinem Körper sehr direkt an den Gefäßwänden ablagern und den Stoffwechsel komplett sabotieren.

Frittiertes Essen sollte eine absolute Ausnahme auf dem Ernährungsplan sein, und durch schonende Zubereitungsarten ersetzt werden.

Nichts Frittiertes essen

Eine gesündere Alternative

Versuche doch mal, Deine Pommes selbst aus Kartoffeln oder Süßkartoffeln herzustellen.

Schneide sie zu Pommes oder Kartoffelspalten und tauch sie für 5 Minuten in Leitungswasser.

Danach gut abtrocknen. Vermenge alles mit etwas Olivenöl, Paprikapulver/Grillgewürz, Salz und Pfeffer.

Auf einem Backblech (180 °C) sind sie in 45 Minuten knusprig braun - ohne schädliche Transfette.

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

Kein Zucker

Zu hoher Zuckerkonsum ist eines der größten gesundheitlichen Herausforderungen für das 21. Jahrhundert - ein paar Gummibärchen hier, ein Snickers da, ein Nutella Brot dort.

Es sind die vielen kleinen Zuckerquellen, die sich über den Tag verteilt summieren und auf Dauer den Stoffwechsel überlasten. Ein hoher Zuckerkonsum erhöht das Risiko für praktisch jede Zivilisationserkrankung. Von Bluthochdruck, Übergewicht, Fettleber und Diabetes Typ II über chronisch entzündliche Darmerkrankungen bis hin zu Krebs

Zucker sollte in einer gesunden Ernährung nur so konsumiert werden, wie es von der Natur gedacht ist: in der Form von Obst, Beeren und Honig.

Es ist kaum möglich, sich an Himbeeren zu überessen, wohl aber an Gummibärchen.

Kein Zucker

Versuche daher, Deinen Zuckerkonsum einmal kritisch zu überdenken, die bewussten und unbewussten Zuckerquellen in Deinem Alltag aufzuschreiben und zu überlegen, wie Du sie sehr einfach und effektiv reduzieren kannst.

Iss keinen Süßkram mehr. Ganz einfach. Für die meisten bedeutet allein das schon einen wichtigen Schritt Richtung stabiler Blutzucker. *(Halte lediglich eine Packung Dextro Energy für Notfälle bereit.)*

- Keine süßen Brotbeläge
- Keine Schokolade, Schokoriegel oder gesüßte Getränke
- Kein Gebäck, Kuchen, Bonbons
- Keine Fertigsaucen oder Gewürzsaucen (dazu zählt auch Ketchup)
- Kein gezuckerter Joghurt

Kurzum: Nichts, in dem künstlicher Zucker enthalten ist ☺

Obst in Maßen

Wir empfehlen grundsätzlich, eine kohlenhydratreiche Ernährung nur durchzuführen, wenn Du auch ausreichend in Bewegung bist – im Alltag und beim Sport.

Denn dann hast Du von Haus aus eine gute Insulinsensitivität und kannst die Kohlenhydrate bzw. den Fruchtzucker besser und schneller verarbeiten.

Wenn Du den ganzen Tag sitzt, wenig Sport treibst und Übergewicht hast, dann wird Dein Körper anders auf die Kohlenhydrate reagieren. Kurz: Du hast eine geringere Insulinsensitivität.

Obst in Verbindung mit Sport

Wie lösen wir das Dilemma?

Wir empfehlen Obst besonders für Menschen, die viel in Bewegung sind und viel Sport treiben. Für Sportler sind 3 Portionen Obst am Tag in Ordnung.

Wenn sich Dein Alltag eher sitzend gestaltet, Du wenig Sport treibst und vielleicht auch ein wenig zu Übergewicht neigst, dann empfehlen wir Dir eher kohlenhydratarme Obstsorten (Zitrusfrüchte, Melone) oder Beeren. Besonders bei Beeren darfst Du kräftig zugreifen!

Für zuckerreiches Obst (Bananen, Äpfel, Steinobst) sollte die Faustregel gelten: In Maßen, möglichst nur nach dem Sport.

Keine Fruchtsäfte

Meide Fruchtsäfte, denn mit Obst haben sie nichts mehr gemeinsam.

Fruktose in Rohrzucker (Süßigkeiten, Limonaden) und Fruchtsäften (>80% Fruktose) führt deutlich zu Übergewicht und Insulinresistenz, und das bereits ab 30g reiner Fruktose täglich.

Ab dieser Menge beginnt die Leber, daraus Fett herzustellen – Sport kann das jedoch vollständig ausgleichen.

Ergo:
Wenn Du viel Sport treibst, iss lieber mehr gesundes Obst, als Fruchtsäfte zu trinken.
Wenn Du wenig bis kein Sport treibst – greif nach dem Sport zu etwas Obst. Aber lass Fruchtsäfte im Regal stehen.

Iss langsam und ohne Ablenkung

Wie bewusst nimmst Du den Geschmack, den Geruch und die Konsistenz Deines Essens war? Genießt Du jeden Bissen Deines Frühstücks?

Sicher hast Du selbst schon oft gemerkt, dass Essen oft sehr unbewusst stattfindet. Gerade in unserer schnelllebigen Zeit lauern überall Ablenkungen, die unsere Wahrnehmung einnehmen.

Das ist sehr schade, da es uns den Genuss und die Ruhe nimmt, die wir beim Essen empfinden sollten. Dadurch wird Essen mehr oder weniger ein Mittel zum Zweck und heruntergestuft auf die Funktion: Magen füllen.

Andere Sinne wie Schmecken, Sehen, Fühlen und Riechen spielen nur noch unterbewusst eine Rolle. Der Bezug und die Wertschätzung für Nahrung geht dabei verloren.

Iss langsam und ohne Ablenkung

Neben diesem psychologischen Faktor führt das Essen unter Ablenkungen dazu, dass wir automatisch mehr Kalorien zu uns nehmen. Unter Ablenkung schlingen wir meist mehr hinunter und ignorieren Anzeichen für Sättigung.

Deshalb möchten wir Dir empfehlen, Zeit für Dein Essen einzuplanen und die Ablenkungen auf ein Minimum zu reduzieren. Essen sollte ganz bewusst stattfinden und dem Genuss und der Entspannung dienen. Es wäre schade darum, kostbare Lebensmittel nicht wahrnehmen zu können, oder?

Nur Du und das Essen. Kein Handy, kein Fernseher, keine Ablenkung außer Deine Tischnachbarn. Nimm Dir Zeit für Dein Essen.

Welcher Zuckerersatz?

Zucker ist raus, soviel steht fest.

Wenn Du schnell und nachhaltig abnehmen möchtest, solltest Du auch Honig – das gesündeste Süßungsmittel überhaupt – reduzieren. Wenn Du mal etwas zum Süßen brauchst und ein Teelöffelchen mit ein paar Kalorien für Dich drin sind – dann greif zu gutem Imkerhonig.

Wenn Du auch diese Kalorien sparen möchtest, dann sind diese Süßungsmittel am besten:

- Stevia
- Erythrit
- Xylit

Stevia ist der Klassiker. Fast überall zu bekommen, mit einer hohen Süßkraft. Aber nicht jeder mag den Geschmack. In dem Fall empfehlen wir Dir mäßige Mengen Erythrit oder Xylit (Birkenzucker).

Eine gesunde Schilddrüse

Die Schilddrüse ist ein 20 g schweres Organ unter Deinem Kehlkopf. Sie produziert für den Körper wichtige Hormone, die Schilddrüsenhormone.

Wenn Du nachhaltig gesünder werden möchtest, ist die Schilddrüse ein wertvoller Begleiter, denn die Schilddrüsenhormone (fT4 und das aktive fT3) regulieren, wie viel Energie Du verbrauchst und wie aktiv Dein Stoffwechsel ist.

Zwischen einer wenig aktiven und einer sehr aktiven Schilddrüse können 300 kcal täglich liegen – ganz nebenbei!

Eine gesunde Schilddrüse

Wie misst Du, wie aktiv Deine Schilddrüse ist?

Dein TSH-Wert sollte < 2 IU/l sein und Dein fT3-Wert sollte 3,5-4,2 pg/dl sein. Das ist das Ziel. Bei den meisten Menschen liegt der fT3-Wert eher um 2,6-3,3 pg/dl.

Bei einem großen Blutbild beim Arzt kannst Du TSH, fT4 und fT3 messen lassen.

Wie erhältst Du eine gesunde Schilddrüse?

Deine Schilddrüse benötigt Nährstoffe (Eisen, Vitamin B, Jod, Selen, Zink, Proteine), um die Hormone zu bilden.

Diese Nährstoffe bekommst Du ausreichend über eine gesunde, naturbelassene Ernährung mit ausreichend Proteinen und **3-4x wöchentlich Fisch und Meeresfrüchten.**

Meist ist das Jod der kritische Nährstoff. Wenn Du nur 1-2x wöchentlich Fisch isst, kannst Du auch täglich mit 500-1000 mg Jod in der Form von **Kelp-Extrakt** nachhelfen. Beginne mit einer kleinen Dosis und steigere Dich.

Eine gesunde Schilddrüse

Was die Schilddrüse nicht mag (bitte meiden):

Stress – Dauerdiäten – Exzessiver Sport – Schlafmangel – Gluten – Alkohol – Transfette – Nahrungsunverträglichkeiten.

Bitte beachten*: Wenn Du von Hashimoto Thyreoiditis oder Morbus Basedow betroffen bist, bitte vorsichtig mit Jod umgehen!*

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

Kapitel 5

Superfoods für einen gesunden Blutzucker

Baue diese Superfoods in Deinen Alltag ein

Kaffee

Trinke ruhig eine **große Tasse guten Kaffee am Morgen** und eine nach dem Mittagessen.

Kaffee erhöht die Insulinsensitivität und steigert die Fettverbrennung, was gut ist - solange Du Milch und Zucker weglässt.

Kaffee ist überdies eine der wichtigsten Quellen für Antioxidantien in der durchschnittlichen Ernährung. Das allein zeigt, wie reich an Polyphenolen er ist.

Wenn du Probleme mit hohem Cholesterinspiegel hast, achte auf gefilterten Kaffee statt auf ungefilterten.

Achte auf qualitativ hochwertigen Kaffee, am besten mit Bio- und Fairtrade-Siegel.

Grüntee

Trinke täglich 1-2 Tassen Grüntee (kann mit Ingwer kombiniert werden), idealerweise nicht direkt vor oder nach Kaffee.

Grüntee wirkt wie Kaffee anregend und fördert Konzentration und Fettverbrennung. Der Grundumsatz wird außerdem gesteigert, was beim Abnehmen helfen kann.

Außerdem enthält Grüntee zahlreiche Polyphenole, die Darm und Leber schützen und den Energieverbrauch erhöhen.

Achte auch hier auf Qualität und darauf, ihn 3 Minuten bei 70-80°C ziehen zu lassen. Dann schmeckt er angenehm mild und wirkt sehr gut.

Einen guten Grüntee als Produktempfehlung findest Du hier:

Ingwer und Kurkuma

Koche so oft wie möglich mit frischem **Ingwer** und **Kurkuma** (pur oder als Currypulver). Beide enthalten wichtige Polyphenole und ätherische Öle, die sich positiv auf den Blutzucker auswirken.

Eine Studie kam sogar zu dem Ergebnis, dass sich 4g Ingwerpulver täglich genauso gut auf den Stoffwechsel auswirken, wie eine Tagesdosis Metformin!

Mit Ingwer kannst Du kochen, ihn aber auch als Ingwertee zubereiten. Gerne eine Tasse täglich, gegen Nachmittag wirkt er sehr erfrischend und aufpeppelnd.

Wenn Dir der Geschmack von Kurkuma zu intensiv ist, kannst Du auch täglich eine Kapsel Kurkuma-Extrakt einnehmen, um davon zu profitieren.

Grünes Gemüse

Iss jeden Tag **mindestens eine Portion grünes Gemüse**; zwischendurch, in Smoothies, als Salat oder als Beilage.

Grünes Gemüse ist ein Kraftwerk der Natur, voller Nährstoffe und Ballaststoffe, die Deinem Körper helfen und die Insulinsensitivität erhöhen!
Beispiele für grünes Gemüse:

- Brokkoli
- Spinat
- Feldsalat
- Rosenkohl
- Rukola

Olivenöl + Kokosöl für die heiße Küche

Diese beiden Fette solltest Du zum Braten verwenden. Kein Rapsöl oder Sonnenblumenöl oder dergleichen, sondern kaltgepresstes Olivenöl und Kokosöl.

Sie können auch hoch erhitzt werden, aber aus Gesundheitsgründen empfehlen wir Dir, schonend zu kochen.

Achte bei beiden Ölen auf Bio-Qualität **und im Falle des Olivenöls auf Herkunft aus Kreta**. Italienische Öle sind in den meisten Fällen gepanscht und nicht empfehlenswert.

Leinöl für die kalte Küche

Leinöl ist eines der gesündesten Öle überhaupt für die kalte Küche. Es enthält große Mengen Omega-3-Fettsäuren, welche sich positiv auf den Stoffwechsel und das Herz-Kreislauf-System auswirken.

Achte beim Kauf auf Bio-Leinöl aus Kaltpressung.

Es sollte nur kalt verwendet und nicht erhitzt werden. Verwende es als Dressing, zur Verfeinerung von Saucen oder Suppen, in Dips oder ganz klassisch mit etwas Magerquark.

Viele Leser schwören auch auf den Esslöffel Leinöl auf nüchternen Magen, um den Stoffwechsel in Gang zu bringen.

Apfelessig – Der beste Essig!

Wenn Olivenöl das gesündeste Öl der Welt ist, **dann ist Apfelessig sicherlich der beste Essig.** Apfelessig entsteht durch die Essigsäuregärung aus Apfelwein.

Im Gegensatz zu anderen Essigsorten enthält Apfelessig zahlreiche Antioxidantien, Fruchtsäuren, Ketone und andere Stoffe, die es in anderen Essigsorten nicht gibt. Darüber hinaus ist naturtrüber und ungeklärter Apfelessig in Bio-Qualität eine reichhaltige Quelle an Probiotika (vorteilhaften Mikroorganismen), die Deiner Darmflora zugute kommen.

Wann immer in einem Rezept oder in einem Dressing Essig gefordert wird, dann verwende einfach Apfelessig. Ungeklärten und naturtrüben Apfelessig in Bio-Qualität erhältst Du bei DM und Alnatura sowie im Online-Shop von Fairment.

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

Frische Kräuter und Gewürze

Kräuter, oder wie man bis vor kurzem sagte: Medizin!

Bis in die frühe Neuzeit hinein waren Kräuter die wichtigsten Medikamente für den Menschen. Vor etwa hundert Jahren wurden sie von der Pharmaindustrie abgelöst.

Das bedeutet nicht, dass sie heute minder gesund und effektiv sind. Tatsächlich sind Kräuter die wahrscheinlich nährstoffreichste Nahrungsmittelgruppe überhaupt. Sie sind gesund und bereichern jede Küche!

Versuche also, mit frischen Kräutern zu kochen und falls das nicht möglich ist, mit getrockneten Kräutern. Frische Kräuter bekommst Du in jedem Supermarkt und Gartenfachmarkt. Du kannst sie in der Wohnung züchten, auf dem Balkon, auf der Terrasse, im Garten oder auf dem Fenstersims.

Scharfe Gewürze

Scharfe Gewürze wie Pfeffer und Chili enthalten Capsaicin. Dieser Stoff kann dabei helfen, die Fettverbrennung anzuregen und den Körper vom Zucker- in die Fettverbrennung zu bringen.

Neben einer aktivierenden Wirkung auf die Verdauung bewirkt Capsaicin eine erhöhte Wärmebildung und eine Erhöhung der Fettverbrennung. Hier und da ein wenig Chili ans Essen gerührt, steigert so ganz nebenbei die Fettverbrennung.

Am besten, Du kaufst eine gute, fertige Gewürzmischung mit Chili. Die meisten südländischen oder asiatischen Gewürzmischungen, die die Farbe Rot haben, enthalten Chili. So etwa das bekannte Harissa oder Currys.

Rinderleber

Iss einmal wöchentlich eine Portion Rinderleber (200-300g).

Rinderleber ist wie die Multivitamin-Tablette von Mutter Natur, voller Nährstoffe und Vitamine. Und natürlich viel Eiweiß! Wenn Dir der Geschmack überhaupt nicht zusagt, dann weiche die Leber über Nacht in Milch ein und schütte die Milch dann weg.

Das neutralisiert den Geschmack. Schneide die Leber dann schön klein und mach ein Tomaten-Sugo daraus, mit vielen frischen Kräutern.

Rinderleber enthält viele Nährstoffe, die zu einer Wiederherstellung gesunder Blutzuckerwerte wichtig sind:
Vitamin A, alle B-Vitamine, Vitamin C, Vitamin E, Eisen, Zink, Mangan & Kupfer.

Beeren

Beeren gibt es ganzjährig im Supermarkt tiefgekühlt und in Frühling und Sommer frisch.

Sie werten viele süße und herzhafte Gerichte geschmacklich auf und sind sehr gesund. Sie enthalten nur wenig Zucker, sind aber schön süß, und enthalten viele Nährstoffe und Ballaststoffe.

Iss ruhig jeden Tag eine Portion Beeren.

Iss sie zwischendurch als gesunde Snacks, gib sie in Smoothies, ins Müsli, als süße Ergänzung für Salate.

Knochenbrühe

Entweder aus Markknochen (günstig beim Metzger zu haben) selber kochen (mindestens 2 Stunden köcheln, mit Gemüse), oder fertig kaufen (www.bonebrox.com). Täglich mindestens eine große Tasse davon.

Knochenbrühe enthält eine Menge Nährstoffe, die Du über die “normale” Ernährung nur schwer bekommst. Diese fördern Deine Darm- und Lebergesundheit enorm, was am Ende auch Deinen Blutzucker senkt.

Dazu gehören Kollagen, aus dem unser Bindegewebe besteht, ebenso wie Omega-3-Fettsäuren und sogenannte Schleimstoffe aus dem Knochen.

Diese Schleimstoffe (N-Ac-Glucosamin, Hyaluronsäure, Chondroitinsulfat) regenerieren den Darm und unterstützen die Verdauung ungemein!

Knochenbrühe selber machen

<u>Greife gerne auf Knochenbrühe im Handel zurück, oder koche Dir selbst welche:</u>

Frage beim Metzger Deines Vertrauens nach Rinder-Markknochen (2-3 Kilo), überdecke sie in Deinem größten Topf mit Wasser, 2-3 Esslöffeln Apfelessig, Salz, Pfeffer, Nelken, Lorbeer und ein wenig Suppengemüse. Bringe die Mischung kurz zum Kochen, und lasse sie anschließend für mindestens 2 Stunden weiter köcheln.

Siebe das Fett und den Schaum oben ab, und fülle die fertige Knochenbrühe in vorher ausgekochte Einmachgläser oder Flaschen. Trinke jeden Tag ein bis zwei Tassen davon.

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

Fisch und Meeresfrüchte

Iss täglich eine Portion Fisch (außer Thunfisch) oder Meeresfrüchte. Egal, ob als Konserve, tiefgekühlt, geräuchert oder frisch.

Fetter Seefisch und Meeresfrüchte sollten dabei bevorzugt werden. Algen sind eine gute und gesunde Ergänzung.

Fisch, Meeresfrüchte und Algen enthalten Nährstoffe, die die Schilddrüsengesundheit und den Stoffwechsel fördern:
Jod, Selen, Zink, B-Vitamine, Proteine und Omega-3-Fettsäuren.

Wenn Du nicht von Hashimoto Thyreoiditis oder Morbus Basedow betroffen bist, so greif bei Fisch ruhig ordentlich zu!

***Achtung**: Kein Thunfisch, Schwertfisch oder Königsmakrele – diese Fische sind zu sehr mit Schwermetallen belastet und sollten nicht gegessen werden.*

Gesunde Stärkequellen

Hülsenfrüchte, Kürbis, Kartoffeln und Möhren

Diese Nahrungsmittel sollten, wann möglich, weißem Reis und Nudeln beim Kochen vorgezogen werden. Die Kohlenhydrate werden langsam in den Körper abgegeben und besser verwertet. Die Ballaststoffe sind eine große Hilfe für Deine Darmflora.

Achte darauf, Hülsenfrüchte vor dem Verzehr gut ab zu kochen, damit sie Deinen Darm nicht reizen:

Hülsenfrüchte einweichen und abkochen

Hülsenfrüchte wehren sich von Natur aus davor, gegessen zu werden. **Dieses Wissen können wir nutzen und umgehen, indem wir Hülsenfrüchte über Nacht einweichen und anschließend 1-2 Stunden abkochen, ehe wir sie verzehren.**

Hülsenfrüchte enthalten viele wertvolle Ballaststoffe, pflanzliches Protein und einige Nährstoffe wie zum Beispiel B-Vitamine, von denen Dein Körper profitieren kann.

Hülsenfrüchte einweichen und abkochen

Dazu ist aber wichtig, dass Du sie einweichst und vorher abkochst. Gekaufte Hülsenfrüchte aus der Konserve sollten ausgiebig mit Wasser abgespült und ca. 10 Minuten gekocht werden, ehe Du sie verzehrst.

Erst dann sind all die Stoffe, die Hülsenfrüchte im Rohzustand giftig machen, komplett abgebaut. Anschließend sind Hülsenfrüchte ein gesundes, günstiges und überaus sättigendes Nahrungsmittel.

Die Auswahl an Hülsenfrüchten ist riesig - besonders in südländischen (türkischen) Lebensmittelmärkten findest Du eine große Auswahl, die weit über grüne Erbsen und Kidneybohnen hinausgeht!

Eine Hand voll Nüsse pro Tag

Nüsse sind eine einfache und gesunde Möglichkeit, Deinen täglichen Nährstoffbedarf zu decken.

Sie liefern gute Fette, hochwertiges Eiweiß und viele Vitamine. Eine überwältigende Anzahl an Studien belegt die gesundheitlichen Vorteile von Nüssen. So reduzieren sie das Cholesterin, den Blutdruck sowie den Blutzucker.

Mandeln und Cashews enthalten am meisten Eiweiß, Walnüsse haben den höchsten Gehalt an Omega-3-Fettsäuren und Paranüsse zeichnen sich durch viel Selen aus. Durch die Variation senkst Du außerdem das Risiko für Nahrungsmittelunverträglichkeiten.

Eine Handvoll Nüsse entspricht etwa 25 - 30 Gramm pro Tag.

Eier halten lange satt

Hast Du Probleme mit Heißhungerattacken und sind Deine Mahlzeiten nicht sättigend genug?

Dann können Eier ein guter Sattmacher sein. In einer Studie wurden 2 Gruppen miteinander verglichen: Für die erste Gruppe gab es zum Frühstück Bagels, während die zweite Gruppe Eier frühstückte. Die Eier-Gruppe war doppelt so lange satt und hatte einen stabilen Blutzucker im Vergleich zur anderen Gruppe.

Weiterhin enthalten Eier viel Eiweiß, gute Fettsäuren und Vitamine.

Übrigens: Die Eier von artgerecht gehaltenen Hühnern enthalten mehr von den Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA, deren Bedarf wir sonst nur über Fisch und Meeresfrüchte abdecken können. Kaufe Bio-Eier oder Eier von Bauern, die du kennst. Zwei bis drei Eier pro Tag kannst du ohne bedenken essen.

Dunkle Schokolade

Kakao wurde schon bei den Azteken als *Speise der Götter* verehrt, denn schon damals war man sich der vielfältigen Gesundheitswirkungen bewusst. So ist Kakao förderlich für die Gesundheit Deines Herzens und des Gehirns.

Inhaltsstoffe wie Flavonoide haben einen guten Einfluss auf Deine Arterien und tragen zu einem optimierten Blutfluss bei, wodurch mehr Sauerstoff ins Gehirn gelangt - das ist gut für Deine Konzentration.

Dunkle Schokolade

Die oft hoch gelobte Milchschokolade ist leider keine gute Option, um diese Effekte zu erzielen. Milchschokolade enthält oft nur 30 % Kakao und bis zu 60 % Zucker, was langfristig die Gefahr von gegenteiligen Effekten birgt.

Dunkle Schokolade ist ein leckerer Gesundmacher, den Du ohne schlechtes Gewissen genießen kannst. Achte auf mindestens 80% Kakaoanteil und gebe Deinen Geschmacksnerven etwas Zeit, sich daran zu gewöhnen. Du kannst Dich schrittweise sogar an bis zu 99%-ige Schokolade herantasten.

Auch heiße Trink-Schokolade ist super. Ein leckeres und gesundes Rezept findest Du hier.

Rote Beete für eine bessere Durchblutung

Eine schlechte Durchblutung ist ein großes Risiko für zahlreiche Zivilisationskrankheiten, wie etwa Diabetes Typ II, Atherosklerose und Bluthochdruck. Wie gut, dass die Natur für Stoffe gesorgt hat, die die Durchblutung steigern können und die Gefäße “weiter machen”.

Einen besonders wichtigen dieser Stoffe liefert Rote Beete: Rote Beete enthält viel Nitrat, das entgegen der landläufigen Meinung gut für den Stoffwechsel ist, da es im Körper zu Stickoxid (NO) reduziert wird. Stickoxid ist genau das Gas, das die Durchblutung steigert und die Gefäße weitet und somit Bluthochdruck entgegenwirkt.

Rote Beete für eine bessere Durchblutung

Versuche, rote Beete in Deinen Ernährungsplan zu integrieren. Sie ist süß, lecker, sehr gesund, und lässt sich sehr einfach in den Ernährungsalltag einbauen.

Rote Beete kann gut zu Saft verarbeitet werden, eignet sich als Salat und vegetarisches Carpaccio. Die Knolle wird besonders von Ausdauersportlern geschätzt, da sie die aerobe Ausdauerleistungsfähigkeit erhöhen kann.

Leinsamen für den Darm

Wer braucht schon Chiasamen aus Peru, wenn er Leinsamen vom Bauern um die Ecke haben kann? Leinsamen werden viel zu wenig beachtet, sind sie doch ein Superfood, das bei uns wächst und nur ein Bruchteil von Chiasamen kostet.

Was macht Leinsamen so gesund? Sie bestehen zu einem guten Drittel aus pflanzlichen Omega-3-Fettsäuren (entzündungshemmend), zu einem Drittel aus pflanzlichem Protein, und zu einem weiteren Drittel aus Ballaststoffen.

Gerade die Ballaststoffe sind sehr wichtig: Sie lassen die Leinsamen im Magen-Darm-Trakt aufquellen und bilden ein Gel, das entgiftend und entschlackend wirkt. Leinsamen wirken nicht stark abführend, aber spülen hinaus, was raus soll. Außerdem versorgen sie den Körper mit wichtigen Nährstoffen.

Verwende sie in Salaten, zum Kochen, in Smoothies, und im Müsli. Sie sind knusprig, lecker und eine tolle Ballaststoffquelle für den Körper!

Bio-Honig vom Imker

Honig ist gesund, sehr gesund sogar!

Es ist DIE Süßigkeit von Mutter Natur (neben Obst und Beeren) und in seiner ursprünglichen Version und in Bio-Qualität gesünder als sein Ruf.

Und um ein Vielfaches gesünder als industrieller Massenhonig aus dem Lidl für zwei Euro pro Glas...

Echter Honig in Rohkost- und Bio-Qualität, direkt vom Imker, ist zwar ein paar Euro teurer, aber schmeckt besser und ist gesünder.

Natürlich besteht Honig zu einem Großteil aus Zucker, enthält jedoch auch einige Mineralstoffe, Antioxidantien, Pollen und Antikörper (Immunglobuline) der Biene. Studien zeigen wieder und wieder, dass qualitativ hochwertiger Honig gesund und ein leckeres und gutes Süßungsmittel für den Alltag ist. **Auch für Diabetiker.**

Es empfiehlt sich, den billigen Massenhonig, der niemandem etwas nützt, zu verschenken und in den Vorratsschrank einen guten Honig vom Imker zu stellen.

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

Pilze

Pilze eignen sich ideal als Begleiter. Denn sie sättigen dank ihres hohen Wasser-, Protein- und Ballaststoffgehalts und enthalten wertvolle Nährstoffe, die den Blutzucker unterstützen.

In Supermärkten, Wochenmärkten und Bio-Märkten gibt es eine ganze Reihe an Pilzen, zu denen Du greifen kannst:

Champignons, Austernpilze, chin. Morchel und Shiitake sind wahrscheinlich die bekanntesten und die wirst Du an den meisten Orten bekommen.

Maitake ist auch so ein Pilz, der super geeignet ist, denn er senkt (wie auch Shiitake) den Blutzucker- und Blutfettwert und steigert die Fettverbrennung. Wenn das mal kein Bonus ist!

Unser Geheimtipp: Mico Coprin

Mico Coprin ist ein Extrakt aus Vitalpilzen, die einen gesunden Blutzucker unterstützen und wissenschaftlich gut erforscht sind.

Diese Pilze sind enthalten:

Maitake – Der Pilz für einen gesunden Stoffwechsel
Coprinus – Der Pilz für einen guten Blutzucker
Mandelpilz – Der Pilz für Immunsystem & Leber

Diese Pilz-Extrakte nehmen Dir nicht die ganze Arbeit ab … senken aber viele Beschwerden und helfen Dir bei der Umstellung in Richtung nachhaltigen Blutzucker..

>> Klicke hier um zum Angebot zu gelangen!

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

Kleiner Schlaftrunk …

Ein Schlaftrunk mit guter Wirkung auf den Blutzucker, der Dich abends zudem schneller einschlafen lässt:

- Tasse heißer Kamillentee/Pfefferminztee
- 1 EL Apfelessig
- 1 TL Honig
- 1 EL Kartoffelstärke (rohe Kartoffelstärke).

Mischen, in einem Zug austrinken, gute Nacht 😊

Kapitel 6

Nahrungsergänzungsmittel

Nahrungsergänzungsmittel

Nachfolgend möchten wir Dir ein paar Nahrungsergänzungsmittel vorstellen, die den Blutzucker unterstützen können.
Die Effekte der Ergänzungen auf den Stoffwechsel sind sehr gut belegt.

Bitte beachte, dass hier die Dosis entscheidet. Du solltest nicht alle Empfehlungen gleichzeitig umsetzen. Finde passende Produkte, die zu Dir passen und die Du Deine Ernährung perfekt ergänzen.

Wenn Du zum Beispiel wenig fetthaltigen Fisch ist, dann solltest Du ein Omega-3 Supplement und Kelp-Extrakt (Jod) in Betracht ziehen.

Kannst Du Deinen Proteinbedarf nicht decken? Dann nutze Proteinpulver als wertvoller Ergänzung.

Hast Du Probleme mit Deinem Energielevel und Heißhunger? Versuche es mit Magnesium.

Bitte beachten!

Nimm bitte immer nur ein Nahrungsmittel auf einmal neu in Deine tägliche Routine auf und beobachte die Wirkung auf den Blutzucker.

Messe im Idealfall täglich den Blutzucker vor und nach Mahlzeiten und schätze den Effekt der Nahrungsergänzung ein.

Eine gute Faustregel ist: Maximal ein neues Nahrungsergänzungsmittel pro Woche.

Proteinpulver

Jeder Mensch braucht Protein, jeder Körper benötigt Protein.

Aus folgenden Gründen unterstützt Dich Protein bei der Blutzucker-Regulation:

- Hohe Sättigung
- Stabiler Blutzucker nach großen Mahlzeiten
- Hoher thermogener Effekt, also Erhöhung des Energieverbrauchs durch Wärmebildung
- Beschleunigung des Muskelwachstums und kann Testosteron steigern
- Beschleunigung des Fettverlusts
- Stärkung des Immunsystems
- Straffung und Verschönerung der Haut (gut, nicht Diabetes-bezogen, aber trotzdem ganz schön)

Proteinpulver

Eine proteinreiche Ernährung ist wichtig – am besten integrierst Du in jede Mahlzeit eine gute Proteinquelle. Durch einen höheren Proteingehalt steigt der Blutzucker nach einer Mahlzeit deutlich weniger an (bis zu 60 % geringerer Anstieg!).

Als Ergänzung und zwischendurch kannst Du gerne zu Proteinshakes greifen. Pro Shake sind 20-30 g Eiweiß eine gute Menge.

Wir empfehlen Dir das Whey Protein und Kollagen der Marke Primal State. Diese Produkte sind frei von Zusatzstoffen, Süßungsmitteln und künstlichen Aromen, dafür aber von Tieren aus Weidehaltung, also ethisch, ökologisch und gesundheitlich sehr gut.

>> Zum Edubily Whey Protein

>> Zum Edubily Kollagen

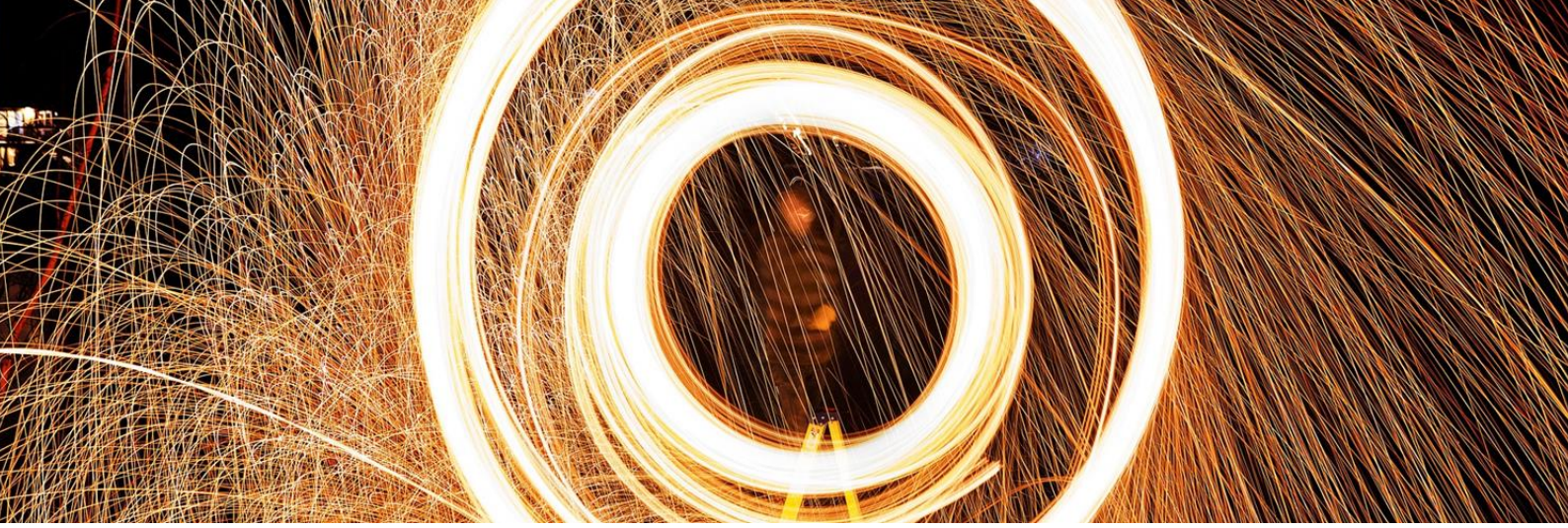
Magnesium

Magnesium ist Bestandteil an mindestens 300 Enzymen im Körper und maßgeblich am Energiestoffwechsel beteiligt.

Die Beseitigung eines Magnesiummangels ist mit einer merklichen Erhöhung der Insulinsensitivität, weniger Krämpfe beim Sport, besserer sportliche Leistung und Fettverbrennung und weniger Heißhunger assoziiert.

Wie ist es einzunehmen? Bei Magnesium–Mangel früh und abends jeweils 300-400 mg, ansonsten abends oder nach dem Sport 300 mg.

Wo kaufen? Ein sehr gutes Produkt mit geringen Nebenwirkungen ist der **Magnesium Komplex** der Firma Edubily.



Alpha-Liponsäure

So wirkt Alpha-Liponsäure: Reduktion von chronischen Entzündungen, Verbesserung der Insulinsensitivität, stärkere Fettverbrennung in der Leber, Erhöhung des Energieverbrauchs durch Steigerung des sogenannten PDH-Komplexes.

Wie effektiv wirkt es? Spürbare Wirkung bereits nach 2 Stunden, langanhaltend. Optimal in Kombination mit Carnitin.

Eigene Erfahrungen? Erhöhung des Energieverbrauchs, längere Sättigung nach Mahlzeiten; Urin riecht nach Einnahme leicht nach Schwefel (nicht schlimm).

Wie einnehmen? Dreimal täglich 300 mg als R-Alpha-Liponsäure.

Omega 3-Fettsäuren

Solltest Du Fisch nicht mögen und dennoch nachhaltig abnehmen wollen, könntest Du über eine Ergänzung mit Omega-3-Fettsäuren nachdenken.

Omega-3-Fettsäuren erhöhen die Insulinwirkung und unterstützen eine gesunde Fettverbrennung.

Von Fischöl-Kapseln aus dem Drogeriemarkt raten wir ab, da die Qualität sehr schlecht ist.

Ein gutes Produkt, das wir empfehlen, sind die Omega 3-Produkte von Norsan**.** Solltest Du tierisches Omega-3 meiden wollen, ist das Algenöl von Norsan ein sehr gutes Produkt.

Übrigens: Mit dem Rabattcode EM803 sparst Du 15 %!

B-Vitamine

Viele Diabetiker weisen einen Mangel an einem oder mehreren B-Vitaminen auf. Fehlt bereits ein B-Vitamin im Körper, ist der Energiestoffwechsel beeinträchtigt und die Zuckerverwertung gerät ins Stocken.

In diesem Fall wäre der Diabetes sehr einfach verbessert, wenn er durch einen Vitamin B-Mangel ausgelöst wird.

In den meisten Fällen führt allein die Zugabe von B-Vitaminen zu einer nachhaltigen Verbesserung des Blutzuckers.

Wir empfehlen den Vitamin B-Komplex der Marke Edubily, da hier alle B-Vitamine hoch dosiert und in der aktiven Form vorliegen.

Coenzym Q10

Viele Menschen ab 40 und die meisten Diabetiker weisen auch einen Mangel an Coenzym Q10 auf. Dieser Nährstoff ist für die Energiegewinnung wichtig.

Fehlt er, kann aus Zucker nicht mehr richtig Energie erzeugt werden. Stattdessen entstehen freie Radikale, welche die Alterungsprozesse im Körper beschleunigen.

Diabetiker empfehlen wir eine tägliche Einnahme von 50-100 mg Coenzym Q10 in der Form von Ubiquinol.

Chrom und Vanadium

Chrom und Vanadium sind zwei Spurenelemente, die für die Bildung eines Insulin-Response-Proteins namens IRE nötig sind.

Der komplette Insulin-Signalweg kann in‘s Stocken geraten, wenn dieser Prozess nicht mehr möglich ist.

Chrom findest Du besonders in Knollengemüse wie Kartoffeln und Karotten, aber auch in Hülsenfrüchten.

Der Schopftintling – ein Wald- und Wiesenpilz, ist sehr reich an Chrom und Vanadium. Da er nicht das ganze Jahr über gesammelt werden kann, empfiehlt sich eine Nahrungsergänzung.

Das Product Mico Coprin von Hifas da Terra ist qualitativ sehr hochwertig und enthält den Extrakt des Schopftintlings.
Alternativ kann auch eine Nahrungsergänzung mit Chrom eignenommen werden.

Reishi Extrakt

Reishi wird als „Pilz der Langlebigkeit“ und „Pilz der Hundertjährigen“ gefeiert. Er wird in der chinesischen Medizin seit über 3000 Jahren bei allen möglichen Erkrankungen angewandt. Bei Neurodermitis wirkt er auf zweierlei Weisen:

- Er wirkt stark antioxidativ und schützt Darm und Leber. Das bedeutet, Verdauung und Entgiftung läuft wieder besser und die Haut wird weniger stark belastet.
- Er wirkt beruhigend auf das Immunsystem.

Wir empfehlen ein Kombi-Präparat mit Shiitake und Maitake, zwei weitere sehr wertvolle Pilze.

Mico Mix ist ein Präparat aus den Extrakten von Reishi, Shiitake und Maitake mit dem Ziel den Stoffwechsel positiv zu beeinflussen.

Kapitel 7

Gesunde Lebensführung

Morgenroutine

Eine Morgenroutine ist eine getaktete Routine – ein Ablaufplan – für die ersten 60-90 Minuten des Tages.

In dieser Zeit legst Du den Grundstein für einen erfolgreichen Tag, holst Dir Motivation, tust etwas für Körper und Geist, und bist danach perfekt vorbereitet!

Eine Morgenroutine ist im Grunde genauso. Wenn Du einmal Deine perfekte Routine gefunden hast, wirst Du sie beibehalten.

Das Wort „Routine“ umfasst das schon: Immer der gleiche Ablauf, um immer zum selben Ergebnis zu kommen: Den Tag immer gleich starten: Fit, energiegeladen, hellwach, fokussiert.

Morgenroutine

Eine gute Morgenroutine für einen gesunden Blutzucker könnte so aussehen:

1. Der Wecker klingelt. Du stehst unverzüglich auf, gehst in die Küche und trinkst ein großes Glas Wasser mit etwas Salz und Zitronensaft.
2. Du machst ein paar Liegestütze, Kniebeuge oder Hampelmänner, um den Lymphfluss in Gang zu bringen.
3. Du putzt Dir die Zähne und wäschst Dir das Gesicht.
4. Du ziehst Dir ein paar Sportsachen an und gehst eine kleine Runde Joggen oder stramm spazieren. 20 Minuten reichen völlig.
5. Du duschst. Erst wie gewohnt, danach 2-3 Minuten eiskalt.
6. Du machst Dir eine große Tasse Kaffee und nimmst ein gesundes Frühstück ein.
7. Du setzt Dich noch 5-10 Minuten ganz still auf das Sofa, atmest tief durch und stellst Dich auf den kommenden Tag ein.
8. Der Tag kann beginnen!

Kalte Dusche

Eine kalte Dusche ist ein guter Trick, um zusätzlich die Aktivität des Fettstoffwechsels zu erhöhen. Ohne Zweifel ist hierfür einiges an Überwindung nötig - besonders in den Wintermonaten.
Diese 3 Hormone werden durch kaltes Wasser gebildet und unterstützen Dich:

Adiponektin wird im Fettgewebe gebildet und hat eine Eigenschaft, die Dir gefallen wird – es holt Dir den Speck von den Hüften! Das Hormon kann unseren Stoffwechsel anregen, die Anzahl der Mitochondrien erhöhen und die Effizienz unseres Muskelapparatess stärken. Adiponektin erhöht weiterhin die Aufnahmefähigkeit der Muskulatur für Glukose – damit senkt es den Blutzucker.

Irisin ist ein Botenstoff, der normalerweise in den Muskeln durch hartes Training ausgeschüttet wird. Doch kalt duschen ist ein noch viel effektiverer Weg. Irisin trägt indirekt zu einem höheren Muskelwachstum bei. Außerdem sorgt es für eine Transformation von weißem zu braunen Fettgewebe.

Kalte Dusche

Fett ist nämlich nicht gleich Fett: Braunes Fettgewebe sitzt zwischen Deinen Muskeln und trägt sogar zur Fettverbrennung bei, da es selbst sehr aktiv ist. Darin sind nämlich zahlreiche Mitochondrien enthalten, die den Stoffwechsel anregen!

Wie funktioniert kalt duschen?
Bevor Du den Wasserhahn auf kalt stellst atme zunächst für 10 Atemzüge tief durch, damit ist der Schreck nicht all zu groß.
Du kannst mit lauwarmen Wasser beginnen und Dich dann langsam in Richtung Eiskalt vortasten.
Sei mutig - etwas unangenehm muss es schon sein. Ein paar Sekunden sind für den Anfang okay - steigere Dich Tag für Tag auf eine Minute - später auf drei Minuten.

Der beste Zeitpunkt für die kalte Dusche ist morgens – da hat es gleichzeitig einen wachmachenden Effekt. Direkt danach eine Tasse Kaffee und ein wenig körperliche Betätigung – der beste Start in den Tag!

10.000 Schritte am Tag

Eines sollte Dir immer bewusst sein: Dein Körper braucht Bewegung.

Wenn Du einen sehr inaktiven Alltag hast, dann fährt Dein Stoffwechsel herunter. Dies spürst Du vor allem durch ein niedriges Energielevel.

In Studien wurde bestätigt, dass eine der häufigsten Ursachen für Übergewicht und Diabetes bei Menschen mittleren Alters, mangelnde Bewegung ist.

Im Durchschnitt gehen wir etwa 5 000 Schritte am Tag - Tendenz fallend. Geht man von einer Studie aus dem Vereinigten Königreich aus, dann fällt diese Anzahl in den inaktiven Bereich 3 000 bis 6 000 Schritte).

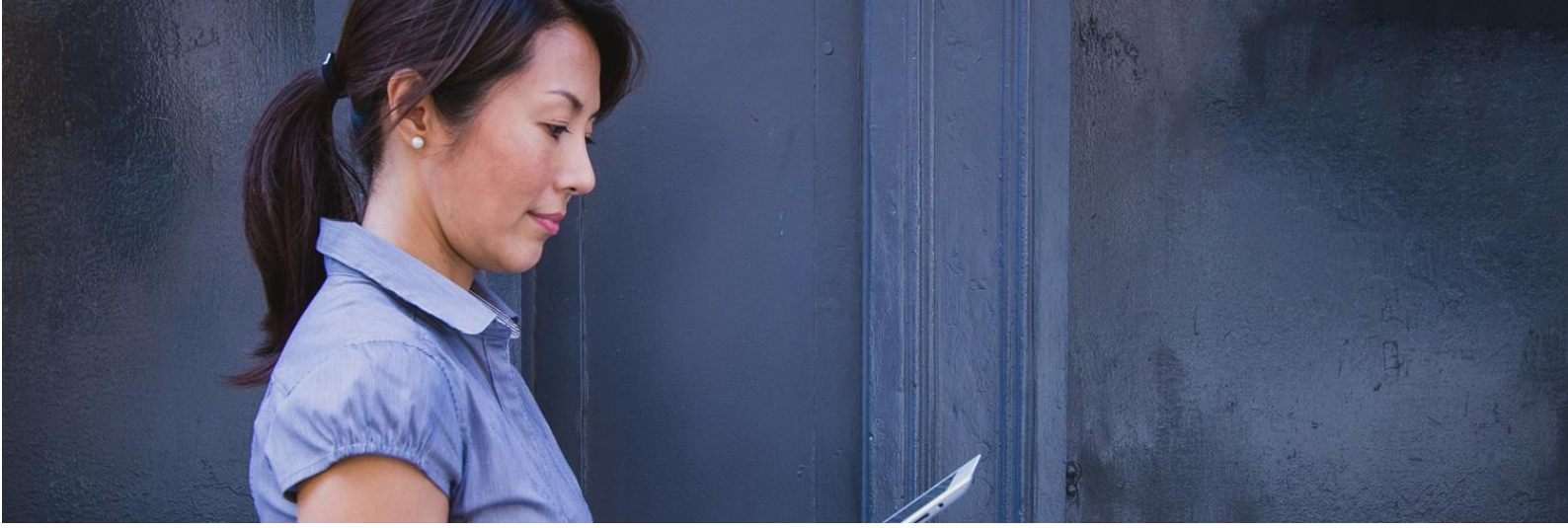
10.000 Schritte

7 000 bis 10 000 Schritte gelten als moderat aktiv und sollten Dein Minimum sein. Aktive Menschen gehen über 10 000 Schritte am Tag, was auch als die „magische Zahl“ bei den meisten Schrittzahl-Challenges gilt. Selbige ist eine gute Empfehlung, um Deine Schrittzahl zu erhöhen.

In Zeiten von Smartphone, Apps und Fitnessarmbändern lässt sich alles messbar machen, auch die Schrittzahl.

Kleine Wettbewerbe zwischen Freunden, Familie und Arbeitskollegen erhöhen die Freude an der Bewegung. Außerdem verlangen lange Spaziergänge weniger Überwindung und sind ein guter Einstieg für Sportmuffel.

Durch die ständige Bewegung steigt die Insulinsensitivität merklich an, Gewichtsverlust wird erleichtert.

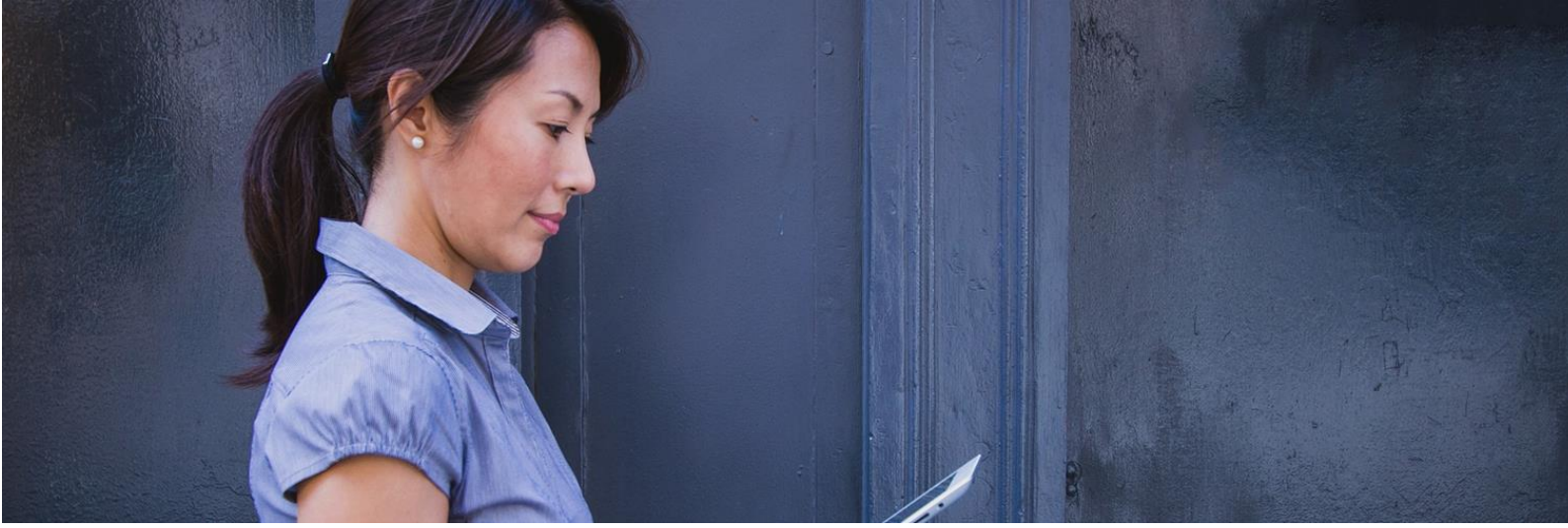


Im Stehen arbeiten

Stehtische sind eine Möglichkeit, dem alltäglichen Sitzen und der Bewegungslosigkeit auf der Arbeit entgegenzuwirken. Die Vorteile von Stehtischen:

Die Durchblutung ist besser und der Energieverbrauch höher, die Konzentration wird gesteigert, das Risiko für Stoffwechselerkrankungen ist deutlich geringer.

Natürlich sollst Du nicht den ganzen Tag im Stehen arbeiten. Viel wichtiger ist es, die Arbeit vor dem Computer so dynamisch wie möglich zu gestalten. Ein guter Tipp ist es, wenn Du Dir einen Wecker stellst, der Dich daran erinnert, dass Du mindestens einmal pro Stunde Deine Körperhaltung wechselst.



Im Stehen arbeiten

Am Besten ist dafür ein höhenverstellbarer Schreibtisch, der sich automatisch hoch und herunterfahren lässt. Bei Ikea und bei Amazon gibt es Stehtisch in den verschiedensten Preisklassen

Mit etwas Kreativität finden sich aber auch einfachere Möglichkeiten Für Laptops gibt es zum Beispiel Auflagen, die man auf den Tisch stellt und somit einen Steharbeitsplatz schafft. Um flexibler und frischer durch den Arbeitsalltag zu kommen, schaffe Dir einen Stehtisch an.

Gesunde Snacks mit auf die Arbeit

Tägliche, gesunde Gewohnheiten beinhalten auch das, was Du täglich mit auf die Arbeit/Schule/Universität nimmst und zwischendurch snackst. Es ist wichtig, gesunde Snacks zur Hand zu haben und bei Heißhunger auf gesunde Alternativen zu Snickers, Muffin's und Co zurückzugreifen. Einfache und gesunde Snacks - eine kleine Auswahl:

- Dunkle Schokolade (85% Kakao)
- Nüsse
- Leinsamenbrot
- Obst (v.a. Beeren)
- Selbstgemachter Joghurt
- Avocado
- Eiweißshake
- Tasse schwarzer Kaffee oder Grüntee
- Eiweißshake
- Oliven
- Tomate-Mozzarella-Sticks
- Gekochte Eier

Klingt langweilig? Im Gegenteil Da steckt wahrscheinlich mehr Abwechslung und Nährstoffe drin als in den meisten klassischen "Pausensnacks". Durch die hier genannten gesunden Snacks wirst Du außerdem über mehr Energie verfügen und längerfristig Deine Leistung steigern können. Ein netter Nebeneffekt, oder?

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

Niedrigerer Blutzucker durch Fortbewegung

Oft vergessen wir, dass unsere kleinen täglichen Gewohnheiten zum Erfolg führen. Gerade wenn die Hürde, Sport zu treiben, noch zu hoch ist, dann solltest Du mit kleinen aber Effektiven Methoden beginnen. Deine tägliche Fortbewegung ist dafür hervorragend geeignet!

Hinter fünf Minuten Treppensteigen pro Tag liegen bereits etwa 75 kcal!
Bei zehn Minuten Fahrradfahren schmelzen ebenfalls 50 kcal dahin!
Zehn Minuten Gehen verbrauchen weitere 50 kcal.

Wie Du siehst, kannst Du bereits nebenbei ein kleines Workout absolvieren! Mache es Dir zur Herausforderung und nimm die Treppe statt Fahrstuhl. Vielleicht kannst Du Deinen Arbeitsweg durch das Fahrrad ersetzen? Zu Fuß gehen ist immer möglich, auch wenn Du auf ein Auto angewiesen bist - parke einfach etwas weiter entfernt von Deiner Arbeit. Wenn Du mit dem öffentlichen Nahverkehr anreist, dann steige eine Haltestelle früher aus.

Guter Schlaf

Schlafe täglich mindestens 7 Stunden (besser 8) und achte auf eine gute Schlafhygiene: Dunkler Raum, frische Luft, keine Geräusche, gute Betthygiene.

Im Schlaf regeneriert sich der Körper und baut alten Zellschrott ab. Die meisten Menschen schlafen nicht genug oder nicht gut genug und erholen sich nachts nicht so gut, wie sie sollten. Das kann den Blutzucker auf Dauer sehr verschlechtern.

Mehr Informationen über Schlaf und Schlafhygiene findest Du in den hinterlegten Beiträgen.

Strammer Spaziergang in der Natur

Diesen Tipp könnte man auch als **Walking oder Wandern** bezeichnen :-)
An Tagen, an denen Du keinen Sport machst, empfiehlt sich ein strammer Spaziergang (30-60 Minuten) in der Natur. Das kannst Du gerne mit dem Weg von und zur Arbeit kombinieren.

Wenn Du ein paar Tage Zeit hast, dann schnappe Dir Deinen Partner oder Gleichgesinnte und begib Dich auf eine Wanderung. Wandern ist für viele ein guter Einstieg, da es Natur und Entspannung mit Aktivität verbindet.

Man hat nicht unbedingt das Gefühl Sport zu treiben. Eine typische Wanderung mit 20.000 Schritten liefert aber ein Kalorienminus von mindestens 1000 kcal. Die Zahl erhöht sich, wenn Du in bergigen Gegenden unterwegs bist.

Leichter Sport

Wenn Deine Gesundheit es zulässt, lege jede Woche 3-4x eine Sporteinheit von etwa 30-40 Minuten ein.

Leichter Ausdauersport wie Joggen, Walken, Wandern oder Schwimmen ist ein idealer Einstieg. Bei besserer Fitness kannst Du das Tempo anziehen und mit den Sportarten variieren:

Perfekt ist die Kombination aus Kraft und Ausdauer: Wenn es die Fitness zulässt, arbeite Dich auf 2x Kraftsport und 2x Ausdauersport jede Woche hin. Kraftsport kann Fitnessstudio, Kampfsport oder Ballsport sein - Hauptsache, der ganze Körper wird gebraucht und die Muskeln trainiert!

Stressreduktion

Du musst Dein Stress-Niveau im Alltag senken. Anders wird es schwer. Stress ist eine zentrale Bremse, wenn es um erhöhten Blutzucker und Diabetes geht. Du musst es nicht von heute auf morgen machen, aber nach und nach die wichtigsten Stressoren in Deinem Alltag identifizieren und beseitigen, hilft Dir enorm.

Versuche Dich außerdem an ein paar Methoden zur aktiven Stressreduktion:

1. Nimm eine selbstbewusste Körperhaltung im Alltag ein
2. Atemübung: *Box Breathing*: 4 Sekunden ein, 4 Sekunden halten, 4 Sekunden aus, 4 Sekunden halten, 4 Sekunden ein, ...
3. Dankbarkeit im Alltag üben - sei bewusst über die Dinge dankbar, die Du hast.
4. Übe Achtsamkeit - Meditieren hilft Dir dabei (Tipp: 10 Minuten am Tag meditieren)
5. Gesunder Schlaf: 7-8 Stunden guter Schlaf sind essenziell

Stressreduktion

6. Sonne und frische Luft - in Verbindung mit Sport oder einem Spaziergang
7. Gesunde Ernährung - ohne geht es nicht
8. Gesunde Snacks - wenn der Heißhunger kommt, hab gesunde Snacks griffbereit
9. Lachen ist die beste Medizin - am besten mit guten Freunden!
10. Kräuter - koche mit frischen Kräutern und trinke Kräutertee wie Pfefferminze und Lavendel
11. Grüntee - statt der 5. Tasse Kaffee oder einer Zigarette - eine große Tasse Grüntee
12. Optimismus - wer optimistisch ist, lebt länger und ist dabei glücklicher
13. Geduld üben - wenn Du Dich ran hältst, wird alles gut und Du wirst belohnt werden. Aber das dauert ein wenig.
14. Zeitmanagement - Privat und auf der Arbeit Zeit gut einteilen und besonders die vielen kleinen “Zeitfresser” eliminieren.
15. Lernen, Nein zu sagen. Nein zu noch mehr Arbeit, noch mehr Terminen und Meetings.

Eine Anleitung zum Meditieren findest Du hier <<

Barfuß laufen

Versuche, wenn es draußen warm genug ist, täglich für ein paar Minuten barfuß auf eine Wiese/Wald zu gehen.

Oder Du gehst in einem natürlichen See, Fluss oder im Meer baden. Auf diese Weise nimmt Dein Körper Elektronen von der Erde auf, was Entzündungen sehr stark reduzieren kann und den Blutzucker verbessert.

Mehr Informationen zum Barfuß laufen findest Du hier

Finde einen Sport, der Dir Spaß macht

Bevor wir mit sportlichen Empfehlungen starten: Für einige Menschen geht der Begriff Sport mit sehr negativen Assoziationen einher. Die Medien haben diesen Begriff und die Vorstellungen dazu kaputt gemacht. Denkt man nur an schreiende Personal Trainer oder schwitzende und leidende Menschen bei "*The Biggest Looser*", dann vergeht einem auch wirklich die Lust.
Nachhaltigen Erfolg hast Du, wenn Du einen Sport findest, der Dir Spaß macht. Natürlich ist auch dabei an manchen Tagen Überwindung und etwas Leid nötig - aber grundsätzlich solltest Du Dich damit identifizieren können.
Gefällt Dir Yoga? Oder Tai Chi? Dann starte damit! Auch wenn es nicht direkt die besten Sportarten zum Abnehmen sind: Du legst eine gute Grundlage und entwickelst eine Bewegungsgewohnheit!
Bist Du eher spielerisch? Dann probiere Tischtennis, Badminton, Hockey, Fußball oder Volleyball. Sport soll Dir auch Freude bereiten. Nach und nach kannst Du Deine sportlichen Gewohnheiten mit klassischem Ausdauertraining oder Krafttraining ergänzen.

Gewichtsverlust

Die meisten Diabetiker sind übergewichtig. Das ist die wichtigste Ursache hinter Typ 2 Diabetes und eine der wichtigsten Behandlungsbausteine. Dieses Protokoll ist so ausgelegt, dass Du bei erfolgreicher Durchführung mit der Zeit eine hohe Menge Körperfett verlieren kannst. Dies ist wichtig, damit sich Dein Stoffwechsel erholen kann und Insulin wieder wirken kann.

Also behalte bitte im Hinterkopf, dass alle Ratschläge hier mit zum Ziel haben, Dein Körperfett zu reduzieren. 60-70 % aller Diabetes-Fälle können innerhalb von 1-2 erfolgreich behandelt werden, wenn die Teilnehmer (also Du) erfolgreich abspecken.

In der Regel 20-30 kg, die Du zu viel mit Dir herumschleppst - wenn Du einen Großteil davon verlierst, wirst Du wahrscheinlich auf den Diabetes “verlieren” - wenn Du verstehst :-)

Nahrungs-ergänzungsmittel

Eine Einnahme-Empfehlung (bitte mit dem Arzt absprechen)

Tägliche Einnahme-Empfehlung

• Coenzym Q10 (Ubichinol)	50mg täglich
• Vitamin D3 + K2	5-6 Tropfen täglich (entspricht 5.000 IU Vitamin D3 und 250 mcg Vitamin K2)
• Magnesium	500 mg täglich
• Vitamin B-Komplex	mit allen B-Vitaminen, hoch konzentriert
• Mico Mix oder Mico Coprin	2x täglich mit etwas Obst
• Chrompicolinat	200 mcg täglich
• R-Alpha-Liponsäure:	1g täglich
• Omega-3-Fettsäuren	4 Kapseln täglich

- Proteinpulver

>>> Hier findest Du alle Produkte, die wir selbst nehmen und empfehlen, inklusive Rabatt-Codes

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

1.
Wenige Tropfen Blut abnehmen

Nimm Dir zuhause mit einem kleinen Pieks in den Finger etwas Blut ab und schicke die Probe ins Labor.

2.
Ergebnisbericht erhalten

Erfahre welche Blutwerte du für Deine Gesundheit und Dein Wohlbefinden verbessern solltest.

3.
Empfehlungen umsetzen

Ändere Deine Verhaltensweise und erhalte wertvolle Tipps.

4.
Verbesserungen tracken

Teste Dein Blut regelmässig und beobachte wie sich Deine Werte verbessern.

Bluttest Zuhause – Ein Tropfen Blut sagt mehr als Tausend Worte!

Diese Werte sind unbezahlbare Informationen und sagen viel über den Stoffwechsel. Nur so ist eine wirklich nachhaltige Therapie möglich.

Wenn Du einen Bluttest Zuhause machen möchtest, haben wir eine Empfehlung für Dich: **Den myHealth & Fitness Premium Test von Lykon** - dieser Test misst die meisten der oben genannten Marker. Das kannst Du ganz einfach von Zuhause aus machen, und es ist günstiger als beim Arzt.

>> Du kannst ihn hier bestellen << (Tipp: Spare 15 % mit dem Code GESUND15).

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

Ernährungsplan

Was muss ich wann essen?

Ein Ernährungsplan zum Abnehmen

Was dieses E-Book Dir nicht bietet ist, ein konkreter Ernährungsplan zum Abnehmen, dem Du 1:1 folgen musst.

Wir möchten Dir hier gesunde Impulse und Gewohnheiten vermitteln, damit Du Dir genau den Alltag aufbauen kannst, den Du zum Abnehmen brauchst.

Diese Gewohnheiten integrierst Du in Dein bestehendes Leben … nach und nach … und verlierst so mit der Zeit ganz nebenbei Gewicht.

Doch bevor Du nun enttäuscht wegklickst – wir haben einen einwöchigen kostenlosen Abnehmplan für Dich, den wir Dir empfehlen möchten. Er ist nicht von uns, sondern von unseren Freunden von HealthyHappy. Wir haben ihn getestet und für mehr als gut befunden.

>> Jetzt kostenlosen einwöchigen Abnehmplan mit Rezepten sichern

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

Ein komplettes E-Book mit Abnehmrezepten

Wenn Du direkt ein richtiges E-Book mit Abnehmrezepten erwerben möchtest, haben wir auch dazu eine Empfehlung für Dich.

Denn den kostenlosen Wochenplan von eben, gibt es auch als vollständiges Ebook mit über 300 Seiten und wunderschönen, leckeren, gesunden Abnehmrezepten.

Wir würden es Dir nicht empfehlen, wenn wir es nicht selbst ausprobiert hätten und begeistert werden.

Auf Amazon bekommst Du lieblose Ebooks mit Abnehmrezepten für 10 €. Die sind keinen Cent wert.

Dieses hier ist jeden Cent wert und wird Dich als Ergänzung zu unserem Abnehmprotokoll mit den perfekten Abnehmrezepten unterstützen:

>> Jetzt die „Bibel der Abnehmrezepte“ sichern

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

Der Perfekte Tag

Wie ein Tag mit dem Abnehm-Protokoll aussehen könnte

Der perfekte Tag zum Abnehmen – Ein Vorschlag

7:00	Aufstehen und Morgenroutine
7:30	Proteinreiches Frühstück
8:00	Weg zur Arbeit mit Bewegung
8:30	Auf der Arbeit eine Tasse Kaffee
8:30-12:30	Arbeiten im stehen / gehen und viel trinken
12:30-13:30	Mittagessen aus Kartoffeln, Spinat und Hack in Tomatensauce
13:30	Eine Tasse Grüntee oder Schwarztee
13:30-17:30	Konzentriert arbeiten im gehen /stehen, viel trinken, auch Tee
17:30-18:00	Heimweg mit etwas Bewegung
18:00	Sportsachen schnappen, 1h Joggen, Schwimmen, Fitness
19:30	Abendessen: Tomate-Mozarella Salat mit Räucherlachs
20:00-23:00	Entspannen, Leben genießen, Freunde treffen, Buch lesen
23:00	Wecker auf 7 Uhr, einschlafen und morgen genauso rocken

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

Deine

Zusammenfassung

zum Ausdrucken

Diabetes-Protokoll

Gesunde Ernährung

- Gesunde Einkaufsliste
- Paleo Ernährung oder Clean Eating als Orientierung nutzen
- Proteine und Ballaststoffe zum Frühstück
- Bunt essen
- unverarbeitete Lebensmittel essen
- Bio, regional, saisonal essen
- Massentierhaltung meiden
- Zucker meiden
- Frittiertes meiden
- Obst in Maßen, idealerweise nach dem Sport
- Keine Fruchtsäfte
- Iss langsam und ohne Ablenkung
- Nimm Stevia oder guten Honig als Zuckerersatz
- Pflege Deine Schilddrüse mit Nährstoffen

Superfoods

- Kaffee
- Grüntee
- Ingwer
- Kurkuma
- Grünes Gemüse
- Olivenöl
- Kokosöl
- Leinöl
- Apfelessig
- Frische Kräuter und Gewürze
- Scharfe Gewürze
- Rinderleber
- Beeren
- Knochenbrühe
- Fisch und Meeresfrüchte
- Kartoffeln
- Karotteln
- Kürbis
- Hülsenfrüchte (gut einweichen und abkochen)
- Eine Handvoll Nüsse am Tag
- Bio-Eier
- Dunkle Schokolade
- Rote Beete und Rote Beete Saft
- Leinsamen
- Bio-Honig vom Imker
- Pilze

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

Diabetes-Protokoll

Gesunde Lebensführung

- Gesunde Morgenroutine pflegen
- 10.000 Schritte am Tag
- Im Stehen arbeiten
- Gesunde Snacks für die Arbeit
- Kalte Dusche am Morgen
- Zu Fuß und auf dem Fahrrad herumkommen
- Stramme Spaziergänge einlegen
- Gut und ausreichend schlafen
- 2x pro Woche leichten Ausdauersport
- 2x pro Woche leichten Kraftsport
- Stressreduktion - um jeden Preis!
- Öfters mal barfuß laufen und erden
- Auf Gewichtsverlust achten

Nahrungsergänzungsmittel

- Proteine
- Magnesium
- Alpha-Liponsäure
- Omega-3-Fettsäuren
- B-Vitamine
- Coenzym Q10
- Chrom und Vanadium
- Heilpilz-Extrakte

Epilog

Dein Start in ein Leben ohne „Zucker“

Jetzt liegt es an Dir – Deine Gesundheit hast Du selbst in der Hand. Nicht Dein Arzt ist verantwortlich für Deine Gesundheit, nicht Deine Mitmenschen, nicht, Deine Genetik nein … Du bist es.

In diesem kompakten und praxisbezogenen E-Book hast Du von uns viele Tipps und ihre Umsetzung erhalten. Sieh dieses Buch als eine Anleitung für ein gesünderes Leben an.

Fange mit einem Baustein an. Beobachte. Experimentiere. Dann den nächsten. Und den nächsten. Immer so weiter, bis Dein Alltag mit vielen kleinen Gesundheitstipps bereichert wurde und Du längerfristig und nachhaltig gesünder sein wirst.

Mit der Zeit wirst Du vielleicht beobachten, dass der Blutzucker abnimmt und wesentlich stabiler ist.

Damit kannst Du womöglich Deine bisherige Medikamentation in Absprache mit Deinem Arzt reduzieren und nach einer gewissen Zeit vielleicht ganz absetzen.

Dein Start in ein Leben ohne „Zucker“

Wir hoffen, Dir damit weiterhelfen zu können und würden uns freuen, wenn wir auch weiterhin Teil Deiner Reise sind. Auf SchnellEinfachGesund findest Du mehrmals wöchentlich neue Beiträge mit Tipps, die Dich gesünder und glücklicher machen.

PS: Wenn Dir an diesem Protokoll etwas nicht gefallen hat oder Dir ein wichtiger Teil gefehlt hat, dann schreibe uns bitte an martin@schnelleinfachgesund.de – Feedback hilft uns, besser zu werden und Dich optimal zu unterstützen!

Mit gesunden Grüßen,

Martin Auerswald

Biochemiker, Autor

Martin Krowicki

Sportwissenschaftler, Gesundheitsberater

Moritz Penne

Personal Trainer, NLP-Spezialist

Unsere Produktempfehlungen

Auf den Seiten in diesem Buch haben wir dir einige sehr gesunde und effektive Lebensmittel und Nahrungsergänzungen gezeigt, mit denen du deine Gesundheit sehr gut unterstützen kannst.

Doch welche Produkte sind gut, haben ein ansprechendes Preis-Leistungs-Verhältnis und gute Qualität?

Um sicher zu gehen, dass du auch die Produkte erhältst, die dich perfekt unterstützen, haben wir einige Produktempfehlungen für dich zusammengestellt.

Klicke hier, um zu den Produktempfehlungen zu gelangen und sofort durchzustarten.

(Wenn du dort etwas kaufst, unterstützt du damit auch unsere Arbeit und ermöglichst uns, dir dieses Buch kostenlos zur Verfügung zu stellen)

Martin Auerswald

Biochemiker, Autor

Martin Krowicki

Sportwissenschaftler, Gesundheitsberater

Moritz Penne

Personal Trainer, NLP-Spezialist

Eines noch … ☺

Mit den in diesem Buch genannten Tipps ist es möglich, dass du deinen Alltag deutlich gesünder, vitaler und energetischer bestreiten kannst.

Dieses Wissen kann nicht nur dafür verwendet werden, um deine Gesundheit auf ein neues Level zu heben …

… auch ist es möglich, damit chronischen Erkrankungen vorzubeugen oder sogar eine Behandlung zu unterstützen.

Ich möchte dir gerne etwas anbieten … dieses Buch ist völlig kostenlos, weil es jeder erfahren soll.

Doch wenn du Hilfe bei der Umsetzung der hier genannten Tipps und Tricks brauchst – und vielleicht auch auf deine Gesundheit und auf deinen Alltag hin individuelle Tipps möchtest … auf dich abgestimmte Nahrungsmittel, Nahrungsergänzungen und einen Ernährungsplan … also auf dich zugeschnitten … dann möchte ich dich gerne dabei persönlich unterstützen.

>> Hier erfährst du, wie du persönlich mit mir und meinem Team zusammenarbeiten kannst.

Martin Auerswald

Gründer von SchnellEinfachGesund
und ganzheitlicher
Gesundheitsberater