

*Martin Auerswald*

# FIT IN DEN SOMMER

SCHLANK UND GESUND MIT VITALPILZEN

# *Inhaltsüberblick*

- Übergewicht - Ein Problem?
- Wie Übergewicht entsteht ...
- ... und wieder verschwindet
- Mythen übers Abnehmen
- Unterschätzte Geheimtipps zum Abnehmen
- Pilze - Die Geheimwaffe zum Abnehmen?

*60 %*

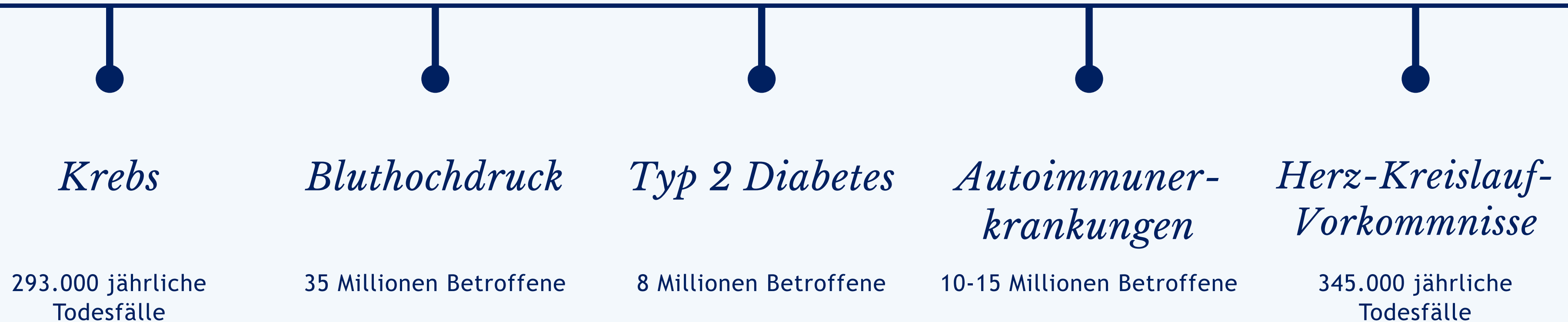
*Aller Menschen in  
Deutschland sind  
übergewichtig oder  
fettleibig.*

*90 %*

*Aller Diäten scheitern.  
Jedes Jahr aufs Neue.*

# *Übergewicht als Risiko*

**WIR STERBEN NICHT MEHR AN ALTERSSCHWÄCHE ...**



# Gründe für Übergewicht

1

## **SITZEND**

Wir verbringen heute den Großteil des Tages sitzend mit einem geringen Aktivitätslevel.

2

## **VERARBEITET**

70 % unserer Ernährung ist hochgradig verarbeitet und besteht aus nährstoffarmen Lebensmitteln, die für den Menschen noch relativ neu sind.

3

## **VERFÜGBAR**

Essen ist immer und überall verfügbar - die Beschaffung von Essen ist nicht mehr an Anstrengung gekoppelt.

4

## **STRESSIG**

Schätzungsweise 70 % der Gewichtszunahme ist stressbedingt - Essen als Kompensation.

# *Übergewicht aus Sicht der Evolution*

## *Überlebensfaktor*

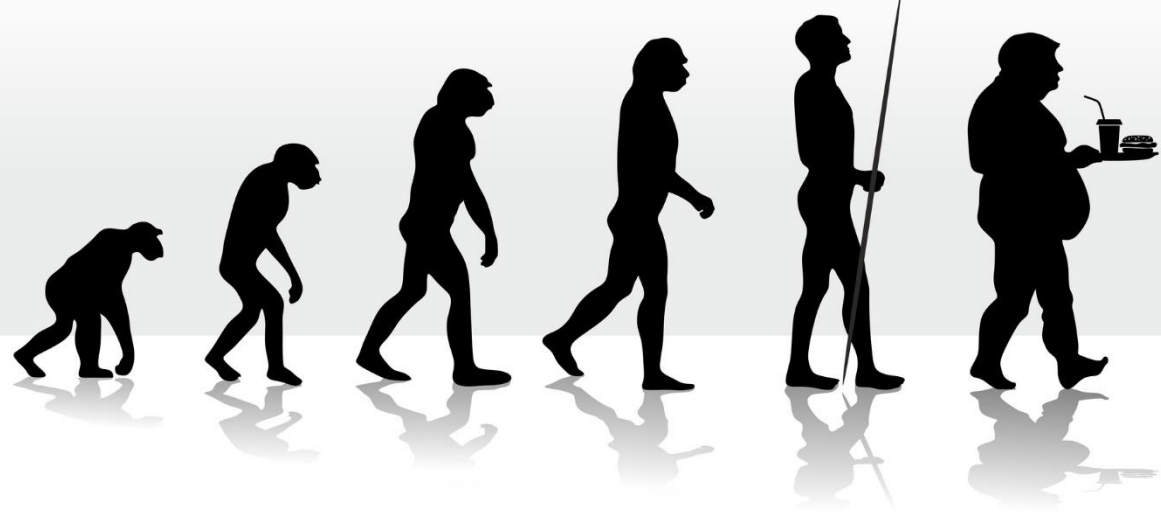
Fettpolster waren immer eine Lebensversicherung für schlechte Zeiten. In schlechten Zeiten wollte der Körper so lange wie möglich an dieser Reserve festhalten.

## *Vorteil*

Heute lebende Menschen sind Nachfahren jener Ur-Menschen, die leichter Fettpolster angesetzt haben.

## *Im Land wo Milch und Honig fließen*

In guten Zeiten war es wichtig, so viel wie möglich zu essen und zu speichern ... man kann ja nie wissen ...



# *Warum Diäten scheitern*

1

## **GEWOHNHEIT**

Kurzfristige Diäten greifen meist nicht an den alltäglichen Gewohnheiten an - welche aber ursächlich für das Übergewicht sind.

2

## **WARUM**

Wenn das Warum nicht stark genug ist, hat das Wie keine Chance.

3

## **KURZFRISTIG**

Kurzfristige Belohnungen sind meist wichtiger als langfristige Ziele (Kompensation).

4

## **CRASH-DIÄT**

Je langsamer der Gewichtsverlust, desto nachhaltiger, weil auch die Gewohnheiten umgestellt werden.

# *Slow but steady*

**LIEBER LANGSAM UND NACHHALTIG ...**

## *Variability in Weight Change Early in Behavioral Weight Loss Treatment: Theoretical and Clinical Implications*

### **Results**

Weight variability over 6- and 12-week periods predicted less subsequent weight loss at 12 months (6-week:  $B = 0.18$ ,  $P = 0.02$ ; 12-week:  $B = 0.33$ ,  $P < 0.01$ ) and 24 months (6-week:  $B = 0.17$ ,  $P = 0.03$ ; 12-week:  $B = 0.15$ ,  $P = 0.05$ ). Relationships held when adjusting for covariates. Weight variability was more strongly associated with 6-month weight change in men than women ( $B = 0.27$ ,  $P = 0.01$ ).

### **Conclusions**

Elevated weight variability early in a weight loss program predicted poor long-term outcomes, possibly reflecting inconsistent weight control behaviors. Tracking weight variability could prove useful for improving treatment outcomes.

<https://doi.org/10.1002/oby.21925>





*“Morgen wird alles besser”,  
sagte die Eintagsfliege.*

*Spruchwort*

# *Mythen über's Abnehmen*

1

## **STÄNDIG ESSEN**

Du musst nicht regelmäßig essen, um den Stoffwechsel oben zu halten.  
Du solltest essen, wenn Du wirklich Hunger hast.

2

## **DIÄTNAHRUNG**

Die beste Nahrung zum Abnehmen ist natürlich.

3

## **CARDIO**

Ganzkörpertraining, das die gesamte Muskulatur trainiert, ist effektiver als langwieriges Cardio-Training.

4

## **ANGST VOR VERÄNDERUNG**

Du wirst die selbe Person bleiben ... aber Deine Gewohnheiten werden sich ändern müssen.

The background of the slide features a photograph of five runners in silhouette, captured in mid-stride on a beach. The sun is low on the horizon, creating a bright glow behind the runners and casting long shadows. The sky is a clear, light blue. The overall aesthetic is clean and motivational.

**Dwayne Johnson**

*Der Erfolg kommt nicht über Nacht.  
Er kommt, wenn du jeden Tag  
Ein bisschen besser wirst als am Tag davor.  
Das alles summiert sich.*

# *Abnehm-Strategie 1: Finde Dein Warum*

*Was ist Dein Warum???*

... nimm Dir dafür Zeit.

*Präsent halten*

Halte Dir Dein Ziel ständig vor Augen.



# *Abnehm-Strategie 2: Intervallfasten*

## *Essen zeitlich begrenzen*

Jeden Tag wird 16 Stunden gefastet (nichts gegessen), essen wird auf ein 8 Stunden Zeitfenster (z.B. 11-19 Uhr) reduziert.

## *Kalorien zählen nicht nötig*

Studien zufolge nehmen die meisten dadurch automatisch ab - ohne Kalorien zählen zu müssen.

## *Keine ständigen Snacks ...*

2 größere Mahlzeiten und ein Snack dazwischen reichen aus.



# *Abnehm-Strategie 3: In Bewegung bleiben*

## *Grundaktivität ...*

... erhöht den Kalorienverbrauch starker als Sport allein.

## *Spazieren, laufen, gehen, steigen*

Überlege dir in deinem Alltag, wo du Botengänge/Laufen einbauen könntest.

Arbeite im Stehen oder stehe regelmäßig auf.

*10.000 Schritte am Tag sind eine gute Faustregel*



# *Abnehm-Strategie 4: Gemeinsam*

*Ein “Abnehm-Buddy” verdoppelt Deine Chancen*

Soziale Verantwortung als intrinsischer Motivator.

*Spiele mit offenen Karten und hohem Wetteinsatz*

Dein Erfolg ist dann direkt an Materielles gekoppelt.



# *Abnehm-Strategie 5: Ernährung*

## *Natur vor Chemie*

Verarbeitete Lebensmittel enthalten zu viele Kalorien und zu wenig Nährstoffe.

## *Greife zu Superfoods, die ...*

- ... den Stoffwechsel anregen
- ... Heißhunger vorbeugen
- ... den Blutzucker stabilisieren
- ... lange sättigen
- ... lecker schmecken 😊







*Schmeiß diese Lebensmittel raus ...*

*Kalorienhaltige Getränke, süße Brotaufstriche, Süßigkeiten,  
Sonnenblumenöl, Rapsöl, Wurstprodukte, Backwaren*

# *Greife zu Abnehm-Lebensmitteln*

- Grünes Gemüse
- Beeren
- Leinsamen
- Mageres Protein aus artgerechter Haltung
- Proteinpulver
- Innereien
- Fisch und Meeresfrüchte
- Gewürze (Ingwer!) und Kräuter
- Kaffee & Tee
- Pilze



# *Geschenk an Dich: Das Abnehm-Protokoll*

- Unsere besten und nachhaltigsten Abnehmtipps auf über 100 Seiten
- Anschaulich erklärt, auf den Punkt, verständlich
- Per Email für alle Live-Teilnehmer dieses Webinars
- Mit exklusiven Empfehlungen und weiterführenden Beiträgen
- Als Geschenk für Dich zum Sommerstart





*Pilze sind Geheimwaffen  
zum Abnehmen*

# *Bringe deinen Körper in die Lage, Fettreserven abzubauen:*

- Blutzucker stabilisieren*
- Heißhunger senken*
- Darmflora modulieren*
- Stoffwechsel anregen*
- Stress senken*

# *Pilze zum Abnehmen*



- **KALORIENARM**
- **ZUCKERARM**
- **BALLASTSTOFFREICH**
- **PROTEINREICH**
- **MINERALSTOFFREICH**

# *Pilze zum Abnehmen*



- **BLUTZUCKERSTABILISIEREND**
- **STOFFWECHSELANREGEND**
- **HEISSHUNGERLINDERND**
- **DARMMODULIEREND**

# *Automatischer Gewichtsverlust??*

## *Positive Effect of Mushrooms Substituted for Meat on Body Weight, Body Composition, and Health Parameters. A 1-year Randomized Clinical Trial*

Reducing energy density (ED) of the diet is an important strategy for controlling obesity. This 1-year, randomized clinical trial examined the effect of substituting mushrooms for red meat ('mushroom diet'), compared to a standard diet ('meat diet'), on weight loss and maintenance among 73 obese adults (64 women, 9 men). The subjects completed anthropometric measurements and 7-day food records four times during a standardized weight loss and maintenance regimen. **At the end of the 1-year trial, compared to participants on the standard diet, participants on the mushroom diet (n=36) reported lower intakes of energy (mean  $\pm$  [SE]=-123  $\pm$  113 kcals) and fat (-4.25  $\pm$  6.88 g), lost more pounds and percentage body weight (-7.03  $\pm$  3.34 lbs, 3.6%), achieved lower body mass index (-1.53  $\pm$  0.36), waist circumference (-2.6  $\pm$  3.5 in.) and percent total body fat (-0.85  $\pm$  0.53), and had lower systolic and diastolic pressure (-7.9 and -2.5 mmHg); their lipid profile and inflammatory markers also improved. After initial weight loss, subjects following the mushroom diet maintained that loss well. Those who completed the full 12-month trial still weighed a mean of 7 lbs less than baseline. Thus, encouraging adults to substitute mushrooms for red meat was a useful strategy for enhancing weight loss, weight maintenance, and health parameters.**

DOI: 10.1016/j.appet.2013.09.008



# *Unterstützung durch den Darm*

## *Protein-Bound beta-glucan from Coriolus Versicolor has Potential for Use Against Obesity*

**METHODS AND RESULTS:** PBG can reduce obesity and metabolic inflammation in mice fed with a high-fat diet (HFD). Gut microbiota analysis reveals that PBG markedly increases the abundance of Akkermansia muciniphila, although it does not rescue HFD-induced change in the Firmicutes to Bacteroidetes ratio. It appears that PBG alters host physiology and creates an intestinal microenvironment favorable for A. muciniphila colonization. **Fecal transplants from PBG-treated animals in part reduce obesity in recipient HFD-fed mice. Further, PBG is shown to upregulate expression of a set of genes related to host metabolism in microbiota-depleted mice.**

**CONCLUSION:** The data highlight that PBG may exert its anti-obesity effects through a microbiota-dependent (richness of specific microbiota) and -independent (modulation of host metabolism) manner. The fact that C. versicolor PBGs are approved oral immune boosters in cancers and chronic hepatitis with well-established safety profiles may accelerate PBG as a novel use for obesity treatment.

doi: 10.1002/mnfr.201801231. Epub 2019 Feb 1.

# *Insulin-ähnlich*

## *Antidiabetic Activity of Ergosterol from Pleurotus Ostreatus in KK-A(y) Mice with Spontaneous Type 2 Diabetes Mellitus*

**ERG enhances glucose uptake and displays a GLUT4 translocation activity with up-regulating GLUT4 expression and phosphorylation of Akt and PKC in L6 cells.** In vivo, antidiabetic activity of ERG is examined. The phosphorylation of Akt and PKC in different tissues from KK-A(y) mice is assessed. ERG significantly improves insulin resistance and blood lipid indices while reducing fasting blood glucose levels and protecting pancreas and liver in the mice. Moreover, the phosphorylation of Akt and PKC is increased in different tissues. **CONCLUSION: The results suggest that ERG may be a potential hypoglycemic agent for the treatment of T2DM with the probable mechanism of stimulating GLUT4 translocation and expression modulated by the PI3K/Akt pathway and PKC pathway.**

doi: 10.1002/mnfr.201700444. Epub 2018 Jan 9.

# Stoffwechsel

## *Cordycepin promotes browning of white adipose tissue through an AMP-activated protein kinase (AMPK)-dependent pathway*

Obesity is a worldwide epidemic. Promoting browning of white adipose tissue (WAT) contributes to increased energy expenditure and hence counteracts obesity. **Here we show that cordycepin (Cpn), a natural derivative of adenosine, increases energy expenditure, inhibits weight gain, improves metabolic profile and glucose tolerance, decreases WAT mass and adipocyte size, and enhances cold tolerance in normal and high-fat diet-fed mice. Cpn markedly increases the surface temperature around the inguinal WAT and turns the inguinal fat browner.** Further investigations show that Cpn induces the development of brown-like adipocytes in inguinal and, to a less degree, epididymal WAT depots. Cpn also increases the expression of uncoupling protein 1 (UCP1) and other thermogenic genes in WAT and 3T3-L1 differentiated adipocytes, in which AMP-activated protein kinase (AMPK) plays an important role. Our results provide novel insights into the function of Cpn in regulating energy balance and suggest a potential utility of Cpn in the treatment of obesity.

doi: 10.1016/j.apsb.2018.10.004. Epub 2018 Oct 17.

# *Pilze im Alltag*



# *Welche Pilze?*



# *Frisch, getrocknet, Extrakte*



**Shiitake**

**Austernpilze**

**Champignons**



**Judasohr/Chin. Morchel**

**Austernpilze**

**Maitake**



**Maitake**

**Cordyceps**

## **Cordyceps (Raupenpilz)**

- Anregend
- Senkt Heißhunger
- Steigert den Stoffwechsel
- Erhöht die Thermogenese
- Blutbildend
- Sauerstoffsättigend



## **Maitake (Klapperschwamm)**

- Blutzuckersenkend
- Blutfettsenkend
- Cholesterinsenkend
- Darmmodulierend



# *Wann Extrakte sinnvoll sind*

## *Kosten-Nutzen-Verhältnis*

Ähnliche Effekte wie tägliches Kochen, aber günstiger

## *Natürliche Anregung*

Nachhaltige Anregung von Stoffwechsel und Energieverbrauch, ohne die Hormonachsen oder den Darm zu überlasten

## *Weniger Aufwand*

Kein Kochen nötig



# *Was Pilze nicht machen ...*

1

## **STRESS KILLEN**

... Aber sie lindern die Ursachen für Stress, negative Emotionen, Heißhunger und Frustessen

2

## **ERNÄHRUNG ERSETZEN**

... aber sie lindern Heißhunger, sättigen, schaffen Bewusstsein

3

## **SPORT ERSETZEN**

... aber sie geben Dir die Energie für Sport

4

## **GEWOHNHEITEN ALLEIN UMSTELLEN**

# *Was Pilz-Extrakte machen ...*

1

**STARTHILFE**

2

**STOFFWECHSEL**

3

**DARM**

4

**NACHHALTIGE  
GEWOHNHEITEN**



3 von 4

*Vitalpilz-Produkten enthalten keine  
oder nur Spuren von Pilzen*

# *Mico Mai + Mico Cord*

## **Hoch-konzentrierte Dual-Extrakte**



Reich an  $\beta$ -Glukan, Triterpenen, Cordycepin und anderen Stoffen, die Deine Ziele perfekt unterstützen ...

... und ganz nebenbei die Gesundheit fördern!



*Mit dem besten aus 50-100 g Pilzen pro Kapsel - für einen Bruchteil des Preises!*

# Mico Mai + Mico Cord + Vitamin C



~~65,90 €~~ 59,31 €



~~65,90 €~~ 59,31 €



~~24,10 €~~ 21,69 €

~~155,90 €~~ 140,00 €

**Tageskosten: 2-4 €**

[>> Klicke hier um zum Angebot zu gelangen!](#)

[>> Mehr Info's über die Produkte](#)

# Mico Mai + Mico Cord

## Hoch-konzentrierte Dual-Extrakte



### Je Kapsel:

- 123 mg  $\beta$ -(1,3), (1,6)-D-Glukan
- 670  $\mu$ g Ergosterin
- 10 mg Cordycepin
- Mannitol 112 mg
- Adenosin 1500  $\mu$ g



### Je Kapsel:

- 104 mg  $\beta$ -(1,3), (1,6)-D-Glukan (Grifolan)
- Maitake D-Fraktion
- 70  $\mu$ g Ergosterin
- 102  $\mu$ g Ergothionein

A person in a pink shirt and dark shorts is climbing a steep, rocky mountain slope. The person is positioned on the left side of the frame, facing away from the camera and slightly to the right. The background is a clear, bright blue sky. The overall scene is one of physical effort and achievement.

**PILZEXTRAKTE ERLEICHTERN DIR DEN AUFSTIEG...**

*...nehmen Dir aber nicht die Arbeit ab!*

*Finde und bediene Deine mächtigsten Hebel*

# *Deine mächtigsten Hebel*





**Vielen Dank !**

**Bei Fragen gerne jederzeit an**

[martin@schnelleinfachgesund.de](mailto:martin@schnelleinfachgesund.de)