

# Grundsätze der Ernährung:

---

## Wasser:

Wasser steuert alle Transportfunktionen im Körper  
Der Körper besteht zu 80 % aus Wasser, welche komplett einmal im Monat ausgetauscht werden sollte, d.h.

**ein ca. 100 kg schwerer Mensch hat ca. 80 Liter Wasser im Körper,  
sollte also ca. 2,5 Liter Wasser täglich trinken!  
(*"Bei einem Auto macht man ja auch regelmäßig einen Ölwechsel!"*)**

## **Die Ursache für Übergewicht ist in 90 % aller Fälle ein Nährstoffmangel!**

Der Nährstoffmangel (z.B. Vitaminmangel) führt zu einem Heißhunger. Die dadurch resultierende zusätzliche Nahrungsaufnahme führt zwangsläufig zu Übergewicht. Dieses ist auch der Grund, warum die meisten Diäten scheitern. Jede Reduktionsdiät verursacht eine Unterversorgung im Körper, die durch zusätzliche Nahrungsaufnahme ausgeglichen wird, d.h. die Personen nehmen zunächst ab, können aber durch den "Heißhunger", der entsteht, ihr reduziertes Gewicht nicht halten. (jojo-Effekt)  
Während einer Diät lernt der Organismus mit weniger Nährstoffen auszukommen, der Stoffwechselhaushalt wird herunter gefahren. Bei der anschließenden "normalen" Ernährung besteht dann eine Überversorgung, welche zu Fettpolstern d.h. zur Gewichtszunahme führt.

**Eine gesunde, den Stoffwechsel anregende Ernährung ohne Reduzierung der körpereigenen Funktionen ist die wichtigste Grundlage, nach einer Gewichtsreduktion das erreichte Gewicht auch dauerhaft zu halten.**

## Süßstoff

Bei Süßstoff (Sacharin...etc.) handelt es sich um einen Zuckerersatzstoff, welcher vom Körper als Zucker erkannt wird.

Nimmt der Organismus Süßstoff zu sich, lässt der Körper eine Insulinausschüttung aus, um den "Zucker" im Blut zu binden. Das Insulin ist aber nicht in der Lage, im Blut den Süßstoff zu binden, da es den Süßstoff nicht erkennt. Somit entsteht ein Überschuss an Insulin im Blut. Der Mensch bekommt einen Heißhunger auf Süßes, um den Insulinüberschuss auszugleichen.

Entweder der Mensch nimmt nun Süßes zu sich - und nimmt zu - oder der Körper sucht sich sein Zucker selbst, d.h. er zieht es sich aus der Muskulatur.

**Fazit: Die Ernährung mit Süßstoff führt zu einem Heißhunger auf Süßes oder im Extremfall zu einem Abbau der Muskulatur!!**