

Anhang Tag 7 - Helfen Sie Ihrem Stoffwechsel!

Rauchen bedeutet für den Körper Schwerstarbeit. Der tägliche Abwehrkampf gegen die massiven Gifte aus der Zigarette (bis zu 4000 schädigende Substanzen sind bekannt) kosten den Organismus einen Aufwand von mindestens 200 kcal, je nach individueller Größe, Gewicht und täglichem Konsum sogar bis zu 400 kcal in 24 Stunden. Die braucht es, um das Nikotin und den übrigen Cocktail verschiedenster Chemikalien abzubauen, zu verdünnen und schnellstmöglich aus dem Körper hinaus zu befördern. Dies macht sich in einem beschleunigten Stoffwechselgeschehen bemerkbar.

Aber auch gedämpfter Appetit insgesamt, seltener Verlangen nach Süßem sowie – was wir nicht bemerken – eine erhöhte Fettstoffwechselaktivität sind weitere zumeist höchst willkommene Effekte dieses stetigen Entsorgungsaufwands: Zu der Energie für den Grundumsatz, mit dem alle Körpersysteme aufrechterhalten werden, kann die Raucherin, der Raucher also täglich 200 -400 kcal. zusätzlich aufnehmen, ohne, dass sich dies auf der Waage niederschlägt.

Sobald diese Aufgabe jedoch entfällt, also mit dem Tag, an dem Sie aufgehört haben zu rauchen, steht Ihr Stoffwechsel vor einer völlig neuen Situation: Er darf „einen Gang herunterschalten“, weil die bedrohlichen Gifte entfallen. Das heißt die Darmtätigkeit verlangsamt sich zunächst. Wenn Menge und Zusammensetzung der Nahrung unverändert bleiben, hat der Darm durch die längere Verweildauer nun endlich die Gelegenheit aus dem Nahrungsangebot alle wertvollen Mineralstoffe, Vitamine und Spurenelemente für den Körper zu verwerten.

Bedauerlicherweise kümmert er sich ebenso sorgfältig um die nun überschüssigen Kalorien aus der Nahrung und legt die 200 bis 400 kcal Tag für Tag zurück, für schlechte Zeiten. Die Fettzellen, in denen die Energiereserven gespeichert werden, lagern sich bevorzugt um die Körpermitte ab – und werden so gut wie nie wieder abgerufen. Sie halten sich oft selbst dann hartnäckig, wenn ehemalige Raucher wieder mit dem Rauchen anfangen.

Diese Funktionsweise unseres Stoffwechsels folgt einem uralten Programm. Es sicherte unseren Vorfahren in der Frühzeit das Überleben, als die tägliche Versorgung mit Nahrung nie gesichert war und mit großen Anstrengungen stets von Neuem erkämpft werden musste. Nur mit Fettreserven konnten längere Hungersnöte überstanden werden.

Die gute Nachricht: Sie können Ihren Stoffwechsel wieder auf Normalniveau zurückbringen. Allerdings benötigt er dazu Unterstützung. Viel Bewegung,

ausreichend Flüssigkeitszufuhr und ballaststoffreiche Kost regen die Darmtätigkeit an. Überprüfen Sie in diesem Zusammenhang einmal Ihre Medikamente: Einige können eine Verstopfung begünstigen. Dazu zählen Eisenpräparate, Beruhigungsmittel, Schlafmittel, Schmerzmittel, Präparate gegen Sodbrennen und andere mehr.

Das Einsparen von täglich rund 200 kcal fällt leicht, wenn Sie einen kritischen Blick auf Ihr Ernährungsverhalten werfen und dabei vermutlich genau wissen, wo Ihre „Baustellen“ liegen. Bei den meisten Menschen sind dies die Kohlenhydrate, die in Form von Industriezucker, Weißmehl und Fertiggerichten, die große Mengen von beidem enthalten, konsumiert werden.

Am einfachsten und ohne das Gefühl von Verlust sind Kalorien bei Getränken, Saucen und Salatdressings einzusparen. Greifen Sie hier auf pure Zutaten zurück. Bei Getreideprodukten spart die Vollkorn-Variante zwar nicht unbedingt Kalorien, dafür sättigen sie mehr und man braucht weniger davon.

Weizenkleie hat beispielsweise kaum Kalorien und kann in Joghurt, Saft und Suppen eingerührt werden. Obst und Gemüse enthalten nicht nur Ballaststoffe, sondern auch wertvolle Vitamine.

So wichtig wie die Ernährung ist die Bewegung: Sie regt die Verdauungstätigkeit am nachhaltigsten an. Bauen Sie jeden Tag 30 Minuten zügiges Spaziergehen ein. Das kräftigt auch die Bauchmuskeln. Starke Muskeln wiederum erhöhen den Grundumsatz, weil Muskeln mehr Energie verbrennen als die Fettzellen.

Hier einige Anregungen für müheloses Einsparungen von 200 kcal/Tag:

| | |
|---|-----------------------------------|
| 1 kl. Glas Fruchtsaft (250 ml) = 200 kcal | 1 Glas Wasser = 0 kcal |
| Weißwein (0,2 l = 180 kcal) | Weißweinschorle (0,2 l = 90 kcal) |
| Portion Sahneseauce = 116 kcal | Bratenfonds mager: 25 kcal |
| Nudelsauce (200 ml = 600 kcal) | Pesto (Portion = 180 kcal) |
| Cesar's Dressing (Portion = 400 kcal) | Sauerrahmdressing (58 kcal) |
| Fertigmüsli (100 g = 400 kcal) | Haferflocken (6 EL = 200 kcal) |
| Bacon (34 g = 200 kcal) | Spiegelei (90 kcal) |

1 Stunde zügig gehen verbrennt 226 kcal
½ Stunde Radfahren verbrennt 280 kcal
½ Stunde Krafttraining verbrennt 230 kcal

Goldene Milch – Eine Wohltat für den ganzen Körper

Goldene Milch ist ein Getränk aus der ayurvedischen Küche, in der bei allen Speisen die Gesundheitsaspekte des Wissens vom Leben (Sanskrit = Ayurveda) im Vordergrund stehen.

Ihrem Hauptbestandteil, dem Wundergewürz Kurkuma (Gelbwurz oder Gelber Ingwer), verdankt die Goldene Milch ihre intensive Farbe. Dessen Pflanzenstoff Curcumin werden antioxidative und entzündungshemmende Wirkungen zugesprochen. Es festigt die Zellmembranen, regt die Verdauung an, lindert Magenbeschwerden und unterstützt die Leberfunktion, die wiederum wichtig für unseren Fettstoffwechsel ist. Der ayurvedischen Lehre nach ist Kurkuma eine regelrechte Detox-Kur für den gesamten Körper und soll sogar das Hautbild verbessern.

Zutaten für 1 Glas Goldene Milch:

2 -3 cm frische Kurkumawurzel, alternativ 1 EL Kurkumapulver (Bioqualität)

1 daumengroßes Stück Ingwer

350 ml Mandelmilch oder andere Pflanzenmilch

1 EL Honig oder Agavendicksaft

Zimt, Pfeffer, Kokosöl

Zubereitung: Kurkuma und Ingwer schälen (Achtung: Kurkuma färbt intensiv, am besten Küchenschutzhandschuhe verwenden), klein schneiden. Zusammen mit der Milch, Zimt, Kokosöl und dem Pfeffer in einen Mixer geben und alles gut durchmischen.

Anschließend in einem Topf kurz aufkochen lassen und für 5 Minuten auf kleinster Stufe ziehen lassen. Durch ein Sieb in eine Tasse geben und mit einem Milchschaumer aufschäumen. Zum Schluss den Honig dazugeben. Der Pfeffer sorgt dafür, dass das Curcumin besser aufgenommen wird.

Durch seine reinigende, energiespendende Wirkung ist die Goldene Milch heiß genossen in der kalten Jahreszeit ein perfektes Powergetränk, im Sommer abgekühlt und mit Eiswürfeln eine wunderbare Erfrischung.