

PROF. DR. MED. OLAF ADAM | DR. YVONNE BRAUN



DIE ZUCKER- FETT-FALLE

*Wie Sie den
größten Dickmacher
besiegen*

GU

westlichen Welt leben, kaum noch vor. Stattdessen lauern Lebensmittel mit einem hohen Zucker- und Fettgehalt in jedem Supermarktregal, in jeder Kantine und an jeder Tankstelle.

SÜSS = SICHER

Schon Babys lieben Süßes. Da der Hör- und Sehsinn eines Säuglings im ersten Lebensjahr noch nicht ausgereift sind, hat die Natur vorgesorgt.

Schmecken, Riechen und Fühlen ersetzen die anderen Sensoren. Das erste Geschmackserlebnis der Winzlinge ist auf jeden Fall süß: die Muttermilch (oder Ersatzmilch aus dem Fläschchen - der Fettanteil von beiden beträgt 3,5 Prozent). So ist der Geschmack »süß« von Anfang an verbunden mit dem guten Gefühl von Schutz und Geborgenheit. Der Ernährungspsychologe Professor Dr. Volker Pudiel nennt den süßen Geschmack daher den »Sicherheitsgeschmack der Evolution«. Bestätigt wurde dies in Versuchen: Je süßer ein Getränk, desto mehr wurde vom Säugling danach verlangt. Ein ähnliches Verhaltensmuster haben die Erwachsenen. Nach dem Essen rundet das süße

fetteiche Dessert das kulinarische Erlebnis ab.

AB JETZT HEISST DIE DEVISE: UMDENKEN UND SCHLANK WERDEN

Um der Zucker-Fett-Falle zu entkommen, heißt es also umdenken. Vergessen Sie alles, was Sie bisher über Diäten und angeblich gesunde Abnehmstrategien gehört haben.

Denn nein, wir wollen keineswegs das sein, was wir essen! Wir tragen aber ein schweres Erbe mit uns herum, in Form eines altertümlichen Stoffwechsels, der nicht an das von einer boomenden

Lebensmittelindustrie auf den Markt geworfene Überangebot von unzähligen fett- und zuckerreichen Getränken und Nahrungsmitteln angepasst ist.

Holen Sie Ihren Partner und Ihre Familie mit ins Boot. Sie werden sehr schnell sehen, dass jeder - ob groß, ob klein, ob dicker oder dünner - von der Ernährungsumstellung auf die Zucker-Fett-Trennkost profitieren wird.

Denn hier geht es nicht nur um das Vermeiden von Fehlern, die sich schnell auf den Hüften breitmachen.

Hier geht es auch um ein gesünderes, besseres, qualitativ hochwertiges Essen, das gemeinsam genossen einfach noch mehr Freude macht.

Wie Sie mit dem entsprechenden Know-how nicht mehr in die tückische Ernährungsfalle tappen, von heute an einfach besser essen und Ihr Wunschgewicht erreichen und auch halten, und wie Sie und Ihre Familie einen gesunden Lebensstil pflegen können, zeigen wir Ihnen auf den nächsten Seiten.



UNSER ERBE AUS DER STEINZEIT

LANGFRISTIG EIN GESUNDES GEWICHT zu erreichen,
es zu halten und den Folgeerscheinungen von
Übergewicht - den sogenannten
Zivilisationserkrankungen - erfolgreich vorzubeugen
oder den Verlauf einer bestehenden Erkrankung positiv

zu beeinflussen, ist erklärtes Ziel vieler Menschen. Dabei ist eines von entscheidender Bedeutung: Wir sollten uns vergegenwärtigen, dass kein Mensch in unserem Kulturkreis biologisch für unsere moderne bewegungsarme und zucker- bzw. fettreiche Lebensweise geschaffen ist. So gab es nach dem Zweiten Weltkrieg in Deutschland so gut wie keinen Diabetes Typ 2, heute leiden 6 bis 8 Millionen Deutsche daran.

Unser Genpool hat sich in dieser kurzen Zeit nicht verändert, wohl aber die Lebensbedingungen, denen wir ausgesetzt sind.

Knapp 10 000 Jahre sind seit der Altsteinzeit vergangen. Aber auch wenn sich unser Gehirn in dieser im Rahmen der Menschheitsentwicklung sehr kurzen Zeit vergrößert hat und uns so zum Homo sapiens (lateinisch »weiser Mensch«) werden ließ - für die notwendigen Stoffwechselanpassungen des Menschen an den modernen bewegungsarmen und übersättigten Lebensstil war die Zeit viel zu kurz. Aus evolutionärer Sicht sind wir nach wie vor dafür gemacht, pro Tag 10 bis 20 Kilometer zu gehen und zu laufen und nur hin und wieder - wenn es etwas Besonderes sein soll - etwas Fetttes und Süßes zu