

Karin Schweitzer

Abnehmen ...



... mit Spaßfaktor!

Karin Schweitzer

Abnehmen mit Spaßfaktor



Impressum

Schweitzerhaus Verlag

Schrift * Wort * Ton
Karin Schweitzer

Frangenberg 21 * 51789 Lindlar * Telefon 02266 47 98 211
eMail: mail@schweitzerhaus.de

Copyright: Schweitzerhaus Verlag, Lindlar
Satzlayout und Umschlaggestaltung: Karin Schweitzer, Lindlar
Foto Cover: fotolia, Kurhan
Fotos Inhalt: fotolia, iwona1701, emer, denira, Petra Schüller, Shutterstock/Kalenik Hanna), Karin Schweitzer, Lindlar

Besuchen Sie uns im Internet: www.schweitzerhaus.de

Auflage 2017

ISBN: Buch:	978-3-86332-044-7
ISBN: E-Book	978-3-86332-158-1
ISBN: PDF-Datei	978-3-86332-045-4



Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Microverfilmung und die Einspielung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Inhalt

Impressum	3
Auf ein Wort	9
Vorbereitung	11
Teil 1 - Rezepte	12
Smoothies	13
Grundrezept Smoothie	14
Bananensmoothie	14
Brennnesselsmoothie	14
Brennnessel-Ananas-Smoothie	14
Erdbeer-Minze-Smoothie	14
Himbeer-Löwenzahn-Smoothie	14
Kohlrabi-Smoothie	15
Kumquat-Smoothie	15
Löwenzahn-Smoothie	15
Radieschen-Smoothie	15
Smoothie «Du Jardin»	15
Tropical Smoothie	16
Frühstück	17
Hirse müsli	17
Quinoa-Müsli	17
Obstsalat	17
Warme Mahlzeiten	18
Omelette mit Porree	18
Pellkartoffeln mit Möhrensalat	18
Omelette mit Hanfsamen	18
Konjaknudeln pikant	18
Konjakspaghetti mit Rührei	19
Quinoa mit Avocado und Ei	19
Kokos-Quinoa mit Datteln	19
Kokos-Blaubeer-Quinoa	19
Spargel mit Bio-Butter	19
Spargel mit Chiasamen	20
Konjaknudeln mit Champignons	20
Amaranth mit Avocado	20
Brennnesselspinat	21
Bratkartoffeln mit Möhrensalat	21
Warmer Kartoffelsalat	21
Süßkartoffel-Kokoscremesuppe	21
Kokosgemüsepfanne	22
Zucchini-Pfanne	22
Porree-Zucchini-Suppe	22
Bratkartoffeln mit Tomate und Ei	23
Buchweizenpfannkuchen mit Apfelmus	23
Hokkaido Suppe	24
Hokkaido-Kokos-Suppe	24
Basische Pommies	25
Strammer Käse-Max	25
Gurken-Spaghetti	25
Riesenbovist	26

Salate	27
Avocado-Salat	27
Bunter Teller	27
Bunter Möhrensalat	27
Paprika-Bananensalat	28
Tomatensalat mit Tzatziki	28
Desserts	29
Obstsalat	29
Erdbeer-Dessert	29
Erdbeer-Bananen-Salat	29
Apfel-Dinkel-Pfannkuchlein	29
Mango-Eis	30
Erdbeer-Bananeneis	30
Quinoa-Apfel-Blaubeer-Dessert	30
Blaubeerpfannkuchen	30
Sauce und Dipp	31
Tomatensauce	31
Tzatziki mit Schnittlauch	31
Avocado creme	31
Getränke	32
Bio-Kakao	32
Kokos-Ananas-Drink	32
Möhren-Orangensaft	32
Gemüsesaft	32
Gemüse-Obstsaft	32
Zitronenwasser	32
Ingwerwasser	33
Minzwasser	33
Colawasser	33
Kräutertee	33
Brote	34
Dinkel-Apfelbrot	34
Dinkel-Hanfbrot	35
Dinkel-Hirse-Mandel-Brot	35
Hirsebrot	36
Saatenbrot	36
Dinkel-Champignonbrot	36
Quinoabrot	37
Dinkel-Möhrenbrot mit Kernen	37
Teil 2 - Super-Foods	39
Superfood	40
Ananas	42
Brennnessel	43
Brokkoli	44
Chiasamen	45
Chlorella-Algen	46
Datteln und Feigen	47
Hanf	48
Kokosnuss	49
Löwenzahn	51
Pseudogetreide	52

Sprossen	53
Tomaten	54
Teil 3 - Hätten Sie`s gewusst?	55
Mineralstoffe und Spurenelemente	56
Enzyme	56
Vitamine	57
Sekundäre Pflanzenstoffe	57
Freie Radikale	58
Antioxidantien	59
Bitterstoffe	59
Industrienahrung	60
Lebensmittel	61
Salz	61
Ohne Zucker kein Leben	62
Die 100 Namen des Zuckers	62
Heißhunger und Zuckersucht	64
Teil 4 - Unglaublich! ... aber wahr	66
Der Weizen und die Weizenwampe	67
Die Milchlüge	69
Alkohol	72
Kaffee	74
Teil 5 - Basische Lebensmittel	75
Obst	76
Pilze	76
Gemüse	77
Kräuter und Salate	77
Sprossen und Keime	78
Nüsse und Samen	79
Eiweiß	79
Nudeln	80
Getränke	80
Kombinieren Sie saure Lebensmittel!	81
Gute Säurebildner	81
Schlechte Säurebildner	82
Bewegung tut so gut	83
Wissenswertes	84
Wasser	84
Basisches Fußbad	84
Bewegung	84
Bürstenmassage	84
Säure auf der Haut	84

Kokosöl	85
Fastenzeit	85
Entgiftung und Darmunterstützung	85
Teil 6 - Abnehmtagebuch	86
Ziel erreicht	117
Vita	118
Literaturempfehlung	119
Gesund mit Basischer Ernährung	120
Arthrose & Co! Wirklich unheilbar?	120
Schlüssel zum Glück	121
Single-Kochbuch	121



Die Freiheit des Menschen liegt nicht darin,
dass er tun kann, was er will,
sondern darin, dass er nicht tun muss,
was er nicht will.

Jean-Jaques Rousseau



Auf ein Wort

Liebe Leser,

ich freue mich, dass Sie sich für mein Buch entschieden haben. Zuerst hatte ich dieses Buch gar nicht geplant. Es begann damit, dass wir, ein paar Mädels und ich, eine Gruppe *Kilospende an das Universum* gegründet haben. Wir trafen uns alle zwei Wochen, um uns auszutauschen, wer was, wann und wieviel abgenommen hat. Es waren immer nette Abende, in denen jeder erzählte, was er in den letzten zwei Wochen unternommen hat, um abzunehmen. Auch nach zwei Monaten hat keiner von uns auch nur ein Gramm an Kilos abgespeckt.

Was ist geschehen? Wieso schaffen wir es nicht, konsequent unser Ziel zu erreichen?

Welchen Gewinn haben wir dadurch? Was lässt uns in einem Zustand verharren, den wir eigentlich gar nicht mehr wollen?

Aufmerksamkeit!

Wir können jammern und klagen und bekommen dafür ein oder zwei Ohren geschenkt, wir erzählen, welchen Heißhungerattacken wir ausgesetzt waren, wann wir wieder eine ganze Tafel Schokolade verspeist haben und und und ...

Ist es wirklich so schwer, seine Ernährung umzustellen? Wer hindert uns daran?

Wir selbst!

Es ist unser innerer Schweinehund!

Den müssen wir auf Trapp bringen. Das ist ganz leicht, wir müssen es einfach tun. Was lässt uns auf einem Stuhl sitzen bleiben, obwohl wir doch schon längst aufgestanden sein müssten? Die Trägheit hindert uns, der innere Schweinehund zeigt uns mal wieder seinen Stinkefinger.

Wir **sollten** Sport machen! «Ja, es **wäre** schön, wenn ich mich dazu überwinden könnte!»

Alles hätte, wäre, wenn hilft uns nicht weiter! Und so bleiben wir z. B. auf dem Sofa sitzen und knabbern Chips. Nur entschiedenes Handeln bringt uns weiter, nur entschiedenes Denken lässt uns beginnen.

«Ich fange morgen an!» Und es bleibt beim Morgen, denn morgen gibt es auch schon wieder ein Morgen.

Und so geht es immer weiter, es vergeht ein Monat und noch einer und wir haben einfach nicht gehandelt und wieder ein Kilo zugenommen. Das geht so lange, bis es zu einem Punkt kommt, der uns richtig weh tut, denn der Mensch handelt erst, wenn der Schmerz zu groß ist.

Außerdem ist es für unseren Körper unmöglich abzunehmen, wenn wir übersäuert sind. Und übersäuert sind wir, wenn wir übermäßig viele Säure bildende Lebensmittel zu uns nehmen (siehe Tabelle). Die Säuren werden bei der Verstoffwechslung in unserem Körper zu Schlacken verarbeitet und werden normalerweise durch die Nieren, den Atem, über die Haut und über den Stuhl ausgeschieden. Wenn nun aber diese Organe überlastet sind, weil zu viele Schlacken eintreffen, so werden sie im Körper eingelagert und das bevorzugt in Fettzellen. Sie sind also nicht dick, sondern übersäuert.

Mit den Fettzellen werden unsere lebenswichtigen Organe geschützt, die auf jeden Fall basisch bleiben müssen, und unser Blut auch, denn sonst sterben wir.

Essen wir also jetzt nur weniger, ohne unseren Körper vorher zu entgiften, so werden diese sauren Schlacken freigesetzt und treffen ohne Schutzschicht auf unsere Organe. Das kann fatale Folgen haben. Krankheiten können entstehen.

Also ist es besser, den Körper zu entgiften, zu einer basischen Ernährung zu wechseln, und so auch automatisch abzunehmen.

Letzten Freitag war ich eingeladen und habe mir ein luftiges, sommerliches T-Shirt angezogen. Von vorne sah es ja ganz gut aus, aber von der Seite gesehen störte mich mein aufgequollener Bauch, der schon genauso vorstand wie meine Brust, und ich habe eine ganz gute Oberweite;-)

Dann drehte ich mich weiter um und betrachtete meinen Rücken. Da, wo der BH saß, erblickte ich ekelhafte Speckrollen. Am Hosenbund schob sich das Hüftgold über den Rand.

Ich war entsetzt, hatte ich doch im Laufe der letzten drei Jahre fünf Kilo zugelegt. Ich gefiel mir überhaupt nicht mehr. Also, ich stand vor dem Spiegel und die Fettpolster waren nicht wegzudiskutieren. Die mussten verschwinden.

«Das muss und will ich ändern!», dachte ich mir.

Mein Entschluss stand fest: Ab Montag werde ich dem Universum meine überflüssigen sechs Kilo spenden!

Sonntags war ich mit meiner Freundin bei *Leonardo* noch ein fettes Raffaello-Eis essen. Sozusagen, als Belohnung dafür, dass ich mich entschlossen hatte, abzuspecken.

Ich legte einen Block und einen Stift in die Küche und notierte jeden Bissen und jeden Schluck, ebenfalls meine sportlichen Aktivitäten und meine jeweilige Gemütsverfassung.

Ich lade Sie ein, mich bei meinem Abenteuer *Abnehmen* zu begleiten, bei dem es keinesfalls todernst zugeht. Ich war fröhlich, motiviert und wollte unbedingt mein Ziel erreichen. Wer mehr abnehmen will, lässt einfach die überflüssigen Naschereien weg.

Im September heiratet mein jüngster Sohn und bis dahin will ich in ein wunderschönes roséfarbenes Spitzenkleid passen, das mir viel zu eng ist. Ich habe es mir außen an den Schrank gehängt und das ist auf jeden Fall eine gute Motivation für mein Vorhaben.

Außerdem habe ich Photos im Bikini von mir gemacht: von vorn, von der Seite und von hinten. Ich habe die Photos ausgedruckt und mit schwarzem Filzstift die Speckrollen wegretuschiert. Fast genau so, wie meine Figur nach vier Wochen aussehen soll.

Es war wirklich inspirierend. :-)





Vorbereitung

Morgens beginne ich immer mit einem großen Glas Mineralwasser ohne Kohlensäure, danach werden meine Tiere versorgt. Bei den Mahlzeiten ist es mir egal, wieviel Uhr es ist, denn ich esse oder trinke etwas, wenn ich Hunger habe. Hier im Buch habe ich die Mahlzeiten gleichmäßig aufgeteilt. Wenn ich vom Spaziergang mit meiner Hündin Fee zurückkomme, streife ich durch meinen Garten und pflücke nach Lust und Laune Brennnesselblätter, Löwenzahn, Giersch, Schlüsselblume, Pflücksalat, Kohlrabiblätter, Radieschenblätter, Möhrenblätter, Kapuzinerkresse, Majoran, Schnittlauch, Petersilie, Salbei, Wehrmut oder Minze, je nach Jahreszeit.

In meinem Wasserfilter kann ich mir drei Liter Mineralwasser zubereiten, so sehe ich immer, wieviel ich getrunken habe. Dieser Filter steht auch nicht an meinem Arbeitsplatz, sondern in der Küche, damit ich immer in Bewegung bleibe, wenn ich mir ein Glas Wasser hole.

Zur Vorbereitung gehört auch, dass genügend Obst, Gemüse und Salat im Haus ist, z. B. Bananen, Grundlage meiner Smoothies, Orangen und Zitronen zum Auspressen, ebenfalls Grundlage meiner Smoothies. Avocado, Mango, Ananas, Hanfsamen und Chiasamen, Kokosöl und Kokosmilch, Nüsse und Mandeln, Gerstengras und Kokosblütenzucker, Kartoffeln, Möhren und so weiter, das bleibt Ihrer Phantasie überlassen, je nachdem, was Sie essen und trinken wollen. Ich persönlich bevorzuge Produkte aus Bio-Erzeugung.

Es soll Spaß machen und von Erfolg gekrönt sein?

Da kann ich nur sagen: Ernähren Sie sich bunt!

Mein Ernährungstagebuch habe ich über die ganzen vier Wochen geführt. Sie haben die Möglichkeit, es genauso zu machen oder es nach Ihren Vorstellungen abzuwandeln, denn wir wissen, dass jeder Mensch einen anderen Geschmack hat. Wer lieber Gemüse und Salat als Obst isst, tauscht einfach die Teile aus.

Da ich einen Gemüsegarten habe, nehme ich natürlich das, was gerade reif ist. Durch meine Hühner habe ich auch immer frische Bio-Eier (sie werden mit Biofutter gefüttert und verbringen den ganzen Tag draußen). Je nach Jahreszeit, ich persönlich habe meine «Diät» im Juni gemacht, variieren die Lebensmittel. Wenn Sie im Winter abspecken möchten, bietet es sich an, Brennnessel und Löwenzahn als Pulver zu kaufen und jeweils einen Teelöffel davon mit in den Smoothie zu geben.

Sie brauchen keine Kalorien zählen, auch keine Punkte zusammenrechnen, nichts abwiegen, einfach nur bestimmte Lebensmittel weglassen und schon purzeln die Pfunde. Natürlich sollten Sie sich auch hier nicht im Unverstand vollstopfen. Immer nur so viel essen, bis Sie satt sind und nicht mehr.

Bewegung gehört ebenfalls in so ein Program und auch hier bestimmt die Intensität, wie schnell Sie abnehmen. Suchen Sie sich eine Sportart aus, die Sie jeden Tag machen können; ob Walken, Joggen, Spazierengehen, Radfahren oder ob Sie ins Fitness-Studio gehen, alles egal, **nur tun Sie es!** Jeden Tag eine Stunde Sport, alles auf einmal oder in zwei Etappen, das ist sekundär, *nur tun Sie es!* Schwitzen Sie, das spült die Schlacken aus dem Körper.

Im Kapitel «Basische Lebensmittel» (ab Seite 75) finden Sie eine Liste mit den Lebensmitteln, die Sie während der Kur zu sich nehmen können und welche Sie besser meiden sollten.



Teil 1

Rezepte

