

Abnehmen mit dem ersten gesunden Abnehmshake

Abnehmshakes versprechen schnelles Abnehmen. Wer jedoch nicht schnell, sondern gesund und nachhaltig abnehmen möchte, fand bis jetzt keinen passenden Abnehmshake. Denn Abnehmshakes sind ein Sammelsurium aus hochgradig verarbeiteten Zutaten. Sie sind weder vegan noch bio, dafür vollgestopft mit synthetischen Süsstoffen, Aromen, Emulgatoren und vielen unnötigen Zusätzen mehr.

Autor: Carina Rehberg

Aktualisiert: 21. October 2019

Stand: 22. October 2019

Die meisten Abnehmshakes – Alles andere als gesund

Wer Abnehmshakes kauft und trinkt, hat meist nur eines im Sinn: Abnehmen und zwar schnell! Oft funktioniert das auch – nämlich in den ersten Wochen und so lange man die Shakes trinkt. Anschliessend steht der Jo-Jo-Effekt parat und das altbekannte Übergewicht ist schnell wieder da. Denn wie man sich gesund ernähren kann, damit man dauerhaft schlank bleibt, lernt man mit Abnehmshakes leider nicht.

Im Gegenteil, Abnehmshakes sind alles andere als gesund. Sie sind ein buntes Gemisch aus Zutaten, deren Bezeichnungen man fast nur noch dann einordnen kann, wenn man ein ernährungswissenschaftliches oder lebensmittelchemisches Studium hinter sich hat.

Hersteller von Abnehmshakes haben jedoch offenbar das Glück, dass der Grossteil ihrer Kundschaft die Inhaltsstoffliste kaum beachtet. Denn schon ein Blick auf die Zutaten macht eigentlich wenig Appetit. Die meisten Ingredientien klingen nicht einmal so, als seien sie essbar: modifizierte Stärke, diätetische Ballaststoffe, hydrolysierte resistente Stärke, lactosereduziertes Molkeproteinkonzentrat, Komplexbildner, Proteinisolate uvm.

Woraus die Stärke gewonnen wird oder um welche Ballaststoffe es sich handelt, will man nicht immer preisgeben. Ja, auf manchen Webseiten renommierter Abnehmshake-Hersteller findet man nicht einmal die genaue Zutatenliste.

Bei jenen, die ihre Zutaten deklarieren, wird man jedoch auch nicht glücklicher. Der übliche Proteinisolat-Ballaststoff-Stärke-Mix wird ergänzt von Verdickungsmitteln, Emulgatoren, Aromen, Trägerstoffen, Füllstoffen und einer Menge synthetischer Vitamine - allesamt Dinge, die in einer gesunden Ernährung nicht viel verloren haben.

Abnehmshakes – Soja- oder Milchprotein

Hauptbestandteil der Abnehmshakes sind Proteine und/oder Proteinisolate. Als Abnehmwilliger hatte man bislang die Wahl zwischen Abnehmshakes aus Sojaprotein und Abnehmshakes aus Milchprotein. Häufig waren beide Proteinarten auch in ein und demselben Shake kombiniert.

Sojafreie, aber dennoch pflanzliche Proteinalternativen gab es nicht. Man musste sich also zwischen einem tierischen Produkt und einem Sojaprodukt entscheiden.

Sojaprodukte nun sind kein Problem, wenn man dann und wann ein Stück Bio-Tofu isst oder ein Glas Bio-Sojamilch trinkt. In den Abnehmplänen der Abnehmshakes aber ist vorgesehen, dass man bis zu dreimal täglich einen Shake aus nicht-bio Sojabohnen zu sich nehmen sollte. Dreimal täglich ein Sojaprodukt noch dazu aus isolierten und konzentrierten Sojaproteinen zu konsumieren, kann jedoch – je nach persönlicher Konstitution – durchaus zu Hormonstörungen und mehr führen.

Das aber irritiert die Hersteller wenig. Sie bewerben ihre Abnehmshakes mit dem Slogan "Isoflavonreiches Soja". Dabei sind es gerade die Isoflavone, die man eben nicht in zu grossen Mengen zu sich nehmen sollte, wenn man sich gesund ernähren möchte.

Viele Abnehmshakes sind lactosefrei, aber nicht milchfrei

In manchen Fällen werden Abnehmshakes mit "lactosefrei" beworben. Das jedoch bedeutet nicht, dass es ein milchfreies Produkt ist, was der eine oder andere vielleicht denken könnte. Es heisst lediglich, dass das Produkt frei von Milchzucker ist. Andere Milchprodukte (Joghurtpulver, Molkeisolate, Milchproteinpulver etc.) sind natürlich dennoch enthalten, so dass die betreffenden Abnehmshakes für Menschen, die vegan leben oder eine Milchproteinunverträglichkeit haben, keine Option darstellen.

Milchproteinunverträglichkeiten kommen übrigens deutlich häufiger vor als die eher seltene Laktoseintoleranz. Die meisten Betroffenen wissen nicht einmal etwas von ihrer Unverträglichkeit, da kaum jemand die entsprechenden chronischen Beschwerden mit der Milch in Verbindung bringt.

Zu den typischen Beschwerden, die von einer Milchunverträglichkeit herrühren können, gehören Atemwegsbeschwerden (ständiges Räuspern, chronisch verstopfte Nase, ständige Erkältungen, Anfälligkeit für Nasennebenhöhlenentzündungen, Nasenpolypen, Asthma etc.), diffuse Kopfschmerzen und Verdauungsbeschwerden.

Auch wenn andere chronische Krankheiten bestehen, sollte man das persönliche Befinden einmal nach Milchverzehr beobachten. In etlichen Fällen bessern sich die Symptome, wenn man Milchprodukte aus dem Speiseplan streicht.

Abnehmshakes – Das Gegenteil von Naturbelassenheit

Manche Hersteller werben für eine angebliche Naturbelassenheit ihrer Abnehmshakes, da diese aus "reiner Natur und sonst nichts" bestünden. Überprüfen kann man das leider nicht, da sich auf der entsprechenden Homepage keine detaillierte Zutatenliste finden lässt.

Man erfährt lediglich, dass die Firma "eine spezielle Sojaproteinqualität aus traditionellem Anbau" verwendet. Wodurch sich die so spezielle Proteinqualität auszeichnet, wird nicht erklärt. Abgesehen davon würden wir dringend von Sojabohnen abraten, die nicht aus kontrolliert biologischem und damit weitgehend gentechnikfreiem Anbau stammen. "Traditionell" ist ein Begriff, für den es in der Landwirtschaft weder Regeln noch Richtlinien gibt. Man kann getrost davon ausgehen, dass damit in keinem Fall ein pestizid- und kunstdüngerfreier Anbau gemeint ist. Andernfalls könnte man ja genau das schreiben...

Dass mit "traditionell" auch nicht ein gentechnikfreier Anbau gemeint ist, zeigten die Ökotest-Tester im Januar 2016, die in den Almased-Abnehmshakes gentechnisch verändertes Soja fanden.

Abnehmshakes – Zuckerfrei heisst nicht in jedem Fall zuckerfrei

Gerne wird auch mit Zuckerfreiheit geworben. Schaut man genauer hin, so enthält der Abnehmshake vielleicht keinen Industriezucker (Saccharose). Stattdessen besteht er in einem Fall aus sage und schreibe 25 Prozent Honig – und Honig ist bekanntlich nichts anderes als eine Kombination aus zwei Einfachzuckern.

Andere Abnehmshakes werden mit einer Mixtur aus verschiedenen Süsstoffen gesüsst, wieder andere enthalten zusätzlich Maisdextrin und/oder Maltodextrin, was nichts anderes als eine Glucoseverbindung darstellt, die – wenn es sich nicht gerade um resistentes Maltodextrin handelt – ganz genau so wie Zucker verdaut wird. Zuguterletzt gibt es auch Abnehmshakes, die nicht einmal zuckerfrei sind, ja, Zucker steht bei ihnen an dritter Stelle in der Zutatenliste, was für einen beträchtlichen Anteil spricht.

Abnehmshakes mit minderwertigen Ölen

Falls Öle enthalten sind, so fanden wir Abnehmshakes mit Sojaöl und Shakes mit Maiskeimöl. Beide Öle liefern ein äusserst ungünstiges Omega-6-Omega-3-Verhältnis, was sich besonders dann problematisch auswirken kann, wenn man in der Startphase des Abnehmens kaum etwas isst, sich also fast ausschliesslich von den Abnehmshakes ernährt.

Hier sollte man als Konsument - wenn man sich besagte Abnehmshakes antun möchte - also unbedingt darauf achten, eine Omega-3-Fettsäurenquelle noch dazuzugeben (Omega-3-Kapseln), da es andernfalls zu den Nachteilen eines Omega-6-Überschusses kommen kann, nämlich langfristig zu einer Förderung chronisch entzündlicher Erkrankungen.

Abnehmshakes - Gute Eigenschaften fehlen

Nichtsdestotrotz findet man auf den Webseiten der Abnehmshake-Hersteller oft lange Listen, die die Qualität bezeugen sollen: So darf man beispielsweise froh sein, wenn der Abnehmshake ohne Gluten, ohne Konservierungsstoffe, ohne Aspartam und ohne Transfette auskommt sowie zu 100 Prozent vegetarisch ist.

Fast alle diese Punkte müssten eigentlich gar nicht mehr diskutiert werden, da sie für ein gesundes Lebensmittel sowieso Mindeststandard bedeuten. Das wäre so, als bewerbe man eine teure Wohnung damit, dass es dort sogar fließend Wasser und ein Badezimmer gäbe. Man nutzt also Selbstverständlichkeiten, um sein Produkt zu bewerben - ein Zeichen dafür, dass von wirklichen Vorteilen und guten Eigenschaften weit und breit nichts zu sehen ist.

Abnehmshakes - Studien belegen die Abnehmwirkung

Zuguterletzt werden in manchen Fällen auch noch Studien aufgeführt, die bezeugen sollen, wie problemlos man mit den Abnehmshakes abnehmen kann. Bei Almased findet man beispielsweise drei Studien aufgeführt. In einer der drei genannten Studien konnten wir jedoch an keiner Stelle die Erwähnung eines Abnehmshakes finden, so dass nur noch zwei Studien übrig bleiben, die sich auch tatsächlich auf Abnehmshakes beziehen.

Diese zeigen zwei Aspekte:

1. Proteinreiche Diäten und somit auch proteinreiche Abnehmshakes können einem Muskelverlust beim Abnehmen vorbeugen.
2. Man kann mit proteinreichen Abnehmshakes schnell abnehmen.

Niemand bezweifelt das. Denn abnehmen kann man mit den Shakes tatsächlich, wenn man sich an die entsprechenden Abnehmpläne hält. In wenigen Wochen werden - so auch zahlreiche Erfahrungsberichte - bereits zweistellige Kilogrammzahlen abgenommen.

Bekannt ist jedoch, dass schnelles Abnehmen nicht gleich gesundes Abnehmen ist - und dass dauerhaftes Schlanksein in Kombination mit Gesundheit nur dann möglich ist, wenn man seine Ernährung entsprechend umstellt und sich regelmässig sportlicher Aktivitäten widmet. Andernfalls nimmt man nach dem Absetzen der Shakes wieder zu.

Abnehmshakes sind also nur dann eine gute Idee, wenn man sie als Einstieg in eine neue gesunde Ernährung nutzt. Warum aber sollte man für diesen Einstieg ausgerechnet Abnehmshakes mit zweifelhaften Zutaten verwenden? Warum nicht einen gesunden Abnehmshake wählen?

Slimsalabim – Der gesunde Abnehmshake

Der erste und einzige Abnehmshake in rein pflanzlicher Ausführung und mit Proteinen in Bio-Qualität heisst Slimsalabim. Im Gegensatz zu anderen Abnehmshakes unterstützt er die Gewichtsabnahme auf GESUNDE Weise und zeichnet sich durch die folgenden sechs Vorteile aus:

1. Rein pflanzliche Proteine: Reis- und Erbsenprotein
2. Gesundes Süssungsmittel: Stevia
3. Natürliche Ballaststoffe: Konjakpulver
4. Natürliche Vitamine
5. Ausgewählte Probiotika, die beim Abnehmen helfen
6. Inulin: Ein Präbiotikum, das die Gewichtsabnahme unterstützt

1. Rein pflanzliche Proteine: Reis- und Erbsenprotein

Slimsalabim ist ein Abnehmshake auf Proteinbasis. Sein Proteingehalt liegt bei fast 70 Prozent (der Kohlenhydratanteil bei 4 Prozent). Ein gesunder Abnehmshake enthält jedoch weder Soja- noch Milchprotein. Stattdessen kommen rein pflanzliche sojafreie Proteine zum Einsatz, nämlich ein Mix aus Reisprotein und Erbsenprotein. Diese Proteinmischung sorgt für ein hervorragendes Aminosäureprofil und somit für eine hohe biologische Wertigkeit des Proteins, die mit jener eines tierischen Proteins vergleichbar ist.

2. Gesunde Süssungsmittel: Stevia

Als gesundes Süssungsmittel wird ausschliesslich Stevia eingesetzt, die süsse Pflanze aus Südamerika. Ihr sagt man antidiabetische Eigenschaften sowie eine Anti-Karies-Wirkung nach. Zucker oder zuckerähnliche Stoffe, Zuckeraustauschstoffe und andere Süsstoffe kommen in Slimsalabim nicht zum Einsatz.

3. Natürliche Ballaststoffe: Konjakpulver

Eine weitere Zutat im gesunden Abnehmshake ist das Konjakpulver, das nachweislich beim Abnehmen hilft. Laut der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit EFSA muss man dazu lediglich 3 Gramm der konjakspezifischen Ballaststoffe (Glucomannane) pro Tag zu sich nehmen, um einen Abnehmerfolg zu erzielen.

Pro Portion sind im Slimsalabim Abnehmshake bereits etwas mehr als 1 Gramm enthalten. Wer beispielsweise 1 Shake pro Tag trinken möchte, kann zusätzlich noch 2 Gramm Konjakpulver separat einnehmen, um auf die erforderlichen 3 Gramm Glucomannane zu kommen. Konjakpulver gibt es auch abgefüllt in Kapseln und ist daher völlig unproblematisch in der Anwendung. Sie müssen lediglich - wie bei jedem Ballaststoff - darauf achten, dass Sie viel Wasser dazu trinken, mindestens 300 ml Wasser pro Gramm Konjakpulver (zusätzlich zur Flüssigkeit, die Sie in den Shake mixen).

4. Natürliche Vitamine

Auch Vitamine sind im Slimsalabim Abnehmshake enthalten - und zwar in Form eines natürlicherweise mit Vitaminen angereicherten Buchweizenkeimpulvers. Es handelt sich dabei um den Vitamin-B-Komplex, da besonders die B-Vitamine den Energie- und Fettstoffwechsel ankurbeln sowie für die Proteinverdauung und Proteinverstoffwechslung zuständig sind.

Alle anderen Vitamine werden mit den Mahlzeiten zugeführt, da ein Abnehmshake nie Mahlzeiten vollständig ersetzen sollte. Falls Sie bei manchen Vitalstoffen Bedenken haben sollten und glauben, dass Ihr Bedarf beim einen oder anderen Vitalstoff höher ist als der Gehalt Ihrer Ernährung, greifen Sie auf ein hochwertiges Nahrungsergänzungsmittel zurück, das Sie mit den benötigten Vitalstoffen versorgt - und zwar völlig unabhängig davon, ob Sie gerade Shakes einnehmen oder nicht.

5. Ausgewählte probiotische Kulturen, die nachweislich beim Abnehmen helfen

Natürlich ist der Hauptgrund für Übergewicht das Ungleichgewicht zwischen Energieaufnahme und Energieverbrauch. Wer mehr isst, als er verbrauchen kann, nimmt früher oder später zu. Doch weiss man ausserdem, dass die Darmflora den Stoffwechsel und den Appetit beeinflusst - und auf diese Weise zu Übergewicht beitragen kann. Nicht umsonst gibt es Menschen, die essen können, was sie wollen und dabei schlank bleiben. Ihr Stoffwechsel funktioniert ganz anders als bei Wohlbeleibten - und das nicht zuletzt dank einer anderen Darmflora.

Denn Übergewichtige - so weiss man - verfügen über eine andere Darmflora als Normalgewichtige. Würde man nun Übergewichtige mit der Darmflora von Normalgewichtigen versorgen, könnten sie viel leichter abnehmen und zu Normalgewichtigen werden. Daher sollte jedes Bemühen um eine Gewichtsabnahme auch Massnahmen enthalten, die zu einer entsprechenden Änderung der Darmflora führen. Dazu gehört eine flavonoidreiche Ernährung (Obst und Gemüse) und die Einnahme von bestimmten probiotischen Bakterienkulturen.

Aus diesem Grund enthält Slimsalabim probiotische Bakterien (Probiotika), aber nicht etwa in Form von Yoghurtpulver – wie bei manch anderem Abnehmshake üblich, so dass man allenfalls von fragwürdigen Restbeständen probiotischer Kulturen ausgehen kann. Der gesunde Abnehmshake enthält hingegen ganz bestimmte probiotische Bakterienstämme, die nachweislich beim Abnehmen helfen können. Diese Probiotika stärken ausserdem das Immunsystem, helfen die Darmschleimhaut heilen und können zur Prävention fast aller Krankheiten eingesetzt werden.

Lactobacillus gasseri: Das erste Probiotikum zum Abnehmen

Unter den enthaltenen probiotischen Bakterien ist z. B. Lactobacillus gasseri. In einer Studie aus dem Jahr 2013 mit 62 übergewichtigen Teilnehmern zeigte sich, dass die Gabe eines Probiotikums mit L. gasseri zu einer Gewichtsabnahme führte, und zwar ohne dass die Teilnehmer irgendetwas an ihrer Ernährungsweise oder Lebensführung geändert hätten. Sie machten also keine Diät und auch keinen Sport. Sie nahmen nur das Probiotikum ein und konnten dennoch Gewicht verlieren.

Lactobacillus rhamnosus: das zweite Probiotikum zum Abnehmen

Auch Lactobacillus rhamnosus ist in Slimsalabim enthalten, ein Milchsäurebakterium, das sich bereits als besonders hilfreich in der Prävention und Therapie von Vaginalpilzinfektionen gezeigt hat. Beim Abnehmen ist L. rhamnosus ebenfalls sehr empfehlenswert.

Wir hatten schon hier erklärt, wie L. rhamnosus die Gewichtsabnahme verdoppeln kann, wenn die probiotische Kultur parallel zu einer Diät eingenommen wird. Auch das dann erzielte Wunschgewicht kann leichter gehalten werden, wenn zuvor L. rhamnosus genommen wurde.

Das Bakterium kann die Darmflora von Übergewichtigen so ändern, dass diese ab sofort eher der Darmflora von Schlanken ähnelt. Auf diese Weise kann dem Jo-Jo-Effekt ein Schnippchen geschlagen werden, wie wir hier berichtet hatten: Darmflora ist für Jo-Jo-Effekt verantwortlich

Lactobacillus plantarum: Das dritte Probiotikum zum Abnehmen

Lactobacillus plantarum ist ein weiteres Milchsäurebakterium im Slimsalabim Abnehmshake. Man weiss, dass es sehr förderlich für die Magengesundheit ist und dort den berüchtigten Magenkeim (Helicobacter pylori) in seine Schranken verweisen kann. H. pylori gilt als Risikofaktor für Magenschleimhautentzündungen, Magengeschwüre bis hin zu Magenkrebs.

Ausserdem hat sich in Studien gezeigt, dass L. plantarum sogar bei einer fettreichen Ernährung die Gewichtszunahme hemmen kann und daher ein sehr hilfreiches Probiotikum zum Abnehmen darstellt.

Drei weitere probiotische Bakterienkulturen (Bifidobacterium bifidum, Bifidobacterium lactis, Bifidobacterium breve) ergänzen die drei genannten Bakterienstämme und vervollkommen auf diese Weise das probiotische Wirkspektrum des Abnehmshakes. Zu den bekannten Wirkungen von Probiotika gehören beispielsweise die Regulierung des Cholesterinspiegels, die Senkung von Bluthochdruck, die Linderung von Verdauungsbeschwerden, ja sogar die Therapie von Depressionen und die Prävention von Diabetes, Krebs und Autoimmunerkrankungen. Details zur Wirkung von Probiotika finden Sie hier: [Darmflora selbst aufbauen und sanieren](#) - Die Anleitung

6. Inulin: Ein Präbiotikum unterstützt die Gewichtsabnahme

Als Präbiotikum ist im Slimsalabim Abnehmshake das Inulin enthalten. Präbiotika sind nicht mit Probiotika zu verwechseln. Bei Präbiotika handelt es sich um einen Ballaststoff, der den probiotischen Kulturen als Nahrung dient. Auf diese Weise erreicht man, dass sich eine gesunde Darmflora entwickeln und sich diese auch langfristig halten kann.

Inulin hat sich überdies in einer Studie aus dem Jahr 2015 nicht nur indirekt, sondern auch direkt als Helfer beim Abnehmen erwiesen. Die Probanden aus der Inulingruppe nahmen nicht nur mehr an Gewicht ab als die Teilnehmer, die kein Inulin nahmen. Auch der Körperfettanteil sank in der Inulingruppe stärker. Letztendlich zeigte sich, dass die Inulingruppe überdies weniger ass, weil sie schneller satt war. Inulin kann somit auf mehreren Ebenen gleichzeitig das Abnehmen unterstützen.

Abgesehen davon kann Inulin auch die Knochengesundheit verbessern, wie wir schon hier erklärt hatten: Inulin ist gut für die Knochen

Slimsalabim, der gesunde Abnehmshake, erfüllt die folgenden Aufgaben:

Slimsalabim ist somit der erste und derzeit einzige gesunde Abnehmshake auf dem Markt. Er besteht als einziger Abnehmshake aus rein pflanzlichen Zutaten und Bio-Proteinen. Er ist nicht nur für Vegetarier, sondern auch für Veganer geeignet. Er versorgt mit hochwertigen pflanzlichen Proteinen, mit Ballaststoffen, die nachweislich beim Abnehmen helfen und Probiotika, die den Stoffwechsel verändern und die Allgemeingesundheit fördern.

- Slimsalabim hilft beim gesunden Abnehmen
- Slimsalabim verhindert Muskelabbau und fördert dabei Fettabbau
- Slimsalabim optimiert Ihre Proteinversorgung
- Slimsalabim verbessert Ihre Ballaststoffversorgung
- Slimsalabim sorgt für ein schnelleres Sättigungsgefühl
- Slimsalabim versorgt mit den Vitaminen des Vitamin-B-Komplexes
- Slimsalabim liefert probiotische Kulturen, die das Abnehmen und anschliessend das Gewicht halten erleichtern sowie ganz nebenbei den Darm sanieren und viele gesundheitlichen Vorteile mit sich bringen

Slimsalabim: Die Eigenschaften

Der Abnehmshake Slimsalabim zeichnet sich durch die folgenden Besonderheiten aus:

- 100 Prozent vegan, also rein pflanzlich
- Mit Bio-Proteinen
- Ohne Zucker
- Ohne Süsstoffe (nur Stevia ist enthalten)
- Ohne Zuckeraustauschstoffe
- Ohne Soja
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne Emulgatoren, Füllmittel etc.
- In drei verschiedenen Geschmacksrichtungen: Kakao, Cassis und Vanille

Der Abnehmshake Slimsalabim erfüllt natürlich auch die Kriterien eines jeden gesunden Lebensmittels, die nachfolgend nur der Vollständigkeit halber aufgeführt werden. Er ist selbstverständlich...

- Ohne Konservierungsstoffe
- Ohne Gentechnik
- Ohne Gluten
- Ohne Aspartam
- Ohne Lactose
- Ohne gehärtete Fette (Transfette)
- 100 Prozent vegetarisch

Der gesunde Abnehmshake und die Umstellung auf eine gesunde Ernährung

Der Abnehmshake Slimsalabim liegt in Pulverform vor. Er wird einfach mit Wasser angerührt und nach drei Minuten getrunken.

Da gleichzeitig zur Einnahme von Abnehmshakes die Ernährung auf eine gesunde, vollwertige und pflanzenbasierte Ernährung umgestellt werden sollte, finden Sie in der vierwöchigen basenüberschüssigen Entschlackungskur eine wunderbare Anleitung, die Ihnen zeigt, wie Sie eine solche Ernährung schnell und leicht umsetzen können.

Die darin vermittelte Ernährungsweise hilft Ihnen nicht nur beim Entschlacken und Abnehmen, sondern zeigt Ihnen, wie Sie sich dauerhaft gesund ernähren können und somit auch dauerhaft schlank bleiben werden.

Auch unsere Ernährungspläne über jeweils 3 Tage helfen Ihnen, einen Einblick in die gesunde, vollwertige und basenüberschüssige Ernährung zu bekommen:

- [Ernährungsplan - vollwertig und vegan](#)
- [Ernährungsplan - low carb und vegan](#)
- [Ernährungsplan - bei Bluthochdruck](#)
- [Ernährungsplan - bei Psoriasis](#)
- [Ernährungsplan - bei Arthrose](#)

Allgemeine unterstützende Tipps zum Abnehmen finden Sie hier: [16 Tipps zum Abnehmen](#). Und wenn Sie zusätzlich das Konjakpulver als Abnehmhilfe einsetzen möchten, finden Sie hier alle weiteren Informationen: [Konjak - Die Sensation zum Abnehmen](#)

Quellen

- Seung-Pil J et al., Effect of *Lactobacillus gasseri* BNR17 on Overweight and Obese Adults: A Randomized, Double-Blind Clinical Trial, Korean J Fam Med, Mrz 2013, (Wirkung von *L. gasseri* auf Übergewichtige und adipöse Erwachsene: Eine randomisierte, doppelblinde klinische Studie)
- Berg A, Deibert P et al., Weight loss without losing muscle mass in pre-obese and obese subjects induced by a high-soy-protein diet, 2004, International Journal of Obesity, (Gewichtsabnahme ohne Verlust der Muskelmasse in Übergewichtigen und adipösen Personen durch eine sojaproteinreiche Diät)
- Schaefer EJ et al., Comparison of the Atkins, Ornish, Weight Watchers, and Zone Diets for Weight Loss and Heart Disease Risk Reduction, A randomised trial, (Vergleich der Atkins, Ornish, Weight Watchers und Zone Diäten im Hinblick auf Gewichtsabnahme und Reduzierung des Herzkrankheitenrisikos), JAMA, Januar 2005
- Rokka S. et al., In vitro growth inhibition of *Helicobacter pylori* by lactobacilli belonging to the *Lactobacillus plantarum* group, Lett Appl Microbiol. 2006 Nov; 43(5):508-13. (In vitro Hemmung des Wachstums von *Helicobacter pylori* mit Lactobacillen, die zur *Lactobacillus plantarum* Gruppe gehören)
- Christoph A. Thaiss, Eran Elinav et al. Persistent microbiome alterations modulate the rate of post-dieting weight regain. Nature, 2016, (Anhaltende Darmfloraänderungen regulieren die Rate der Gewichtszunahme nach einer Diät)
- Weizmann Institute of Science. "Gut microbes contribute to recurrent 'yo-yo' obesity: New research in mice may in the future help dieters keep the weight off." ScienceDaily. ScienceDaily, 29 November 2016, (Darmbakterien tragen zu immer wiederkehrendem Übergewicht durch Jojo-Effekt bei: Neue Forschung an Mäusen könnte in der Zukunft helfen, dass Diäthaltende, ihr neues Gewicht bewahren können)
- Prof. Angelo Tremblay et al., "Effect of *Lactobacillus rhamnosus* CGMCC1.3724 supplementation on weight loss and maintenance in obese men and women.", British Journal of Nutrition, April 2014, ("Wirkung von *Lactobacillus rhamnosus* CGMCC1.3724-Ergänzung auf Gewichtsverlust und Halten des Gewichts bei übergewichtigen Männern und Frauen")
- Dr. Susan Joyce et al., "Regulation of host weight gain and lipid metabolism by bacterial bile acid modification in the gut." Proceedings of the National Academy of Sciences, Mai 2014, ("Regulierung von Körpergewicht und Fettstoffwechsel durch bakterielle Gallensäurenmodifikation im Darm")
- Guess ND et al., A randomized controlled trial: the effect of inulin on weight management and ectopic fat in subjects with prediabetes., Nutr Metab, Oktober 2015, (Eine randomisierte kontrollierte Studie: die Wirkung von Inulin in Bezug auf das Gewichtsmanagement und den ektopischen Fettanteil bei Probanden mit Prädiabetes)
- Pothuraju R et al., Anti-obesity effect of milk fermented by *Lactobacillus plantarum* NCDC 625 alone and in combination with herbs on high fat diet fed C57BL/6J mice., Benef Microbes, Juni 2016, (Anti-Adipositas-Effekt von Milch allein, die mit *L. plantarum* fermentiert wurde und in Kombination mit Kräutern bei einer fettreichen Ernährung bei

Mäusen)

- Kobylak N et al., Probiotics in prevention and treatment of obesity: a critical view, Nutrition & Metabolism, 2016 Februar, (Probiotika in Prävention und Therapie des Übergewichts: ein kritischer Überblick)
- Davis CD, The gut microbiome and its role in obesity, Nutrition Today, 2016 Jul-Aug;51(4):167-174, (Das Darmmikrobiom und seine Rolle bei Adipositas)
- Delzenne NM, et al, Targeting gut microbiota in obesity: effects of prebiotics and probiotics, Nature Reviews Endocrinology, November 2011, (Darm-Mikrobiota bei Adipositas ausrichten: Wirkung von Präbiotika und Probiotika)
- Tennyson CA, et al, Microecology, obesity and probiotics, Current Opinion in Endocrinology, Diabetes & Obesity, Oktober 2008, (Mikroökologie, Adipositas und Probiotika)
- Kondo S, et al, Antiobesity Effects of Bifidobacterium breve Strain B-3 Supplementation in a Mouse Model with High-Fat Diet-Induced Obesity, Bioscience, Biotechnology, and Biochemistry, 2010, (Antifettleibigkeit-Effekt von Bifidobakterium breve Strang B-3-Nahrungsergänzung bei einem Mausmodell mit eine durch fettreiche Ernährung induzierte Adipositas)
- adooka Y, et al, Regulation of abdominal adiposity by probiotics (Lactobacillus gasseri SBT2055) in adults with obese tendencies in a randomized controlled trial, European Journal of Clinical Nutrition, (2010)64,636643, (Regulation der abdominalen Adipositas durch Probiotika (Lactobacillus gasseri SBT2055) bei Erwachsenen mit Tendenzen zur Fettleibigkeit in einem randomisierten, kontrollierten Versuch)
- <https://www.almased.de>
- <https://www.yokebe.de>
- <https://www.slimfast.de>
- <https://www.vitafy.de>

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/abnehmshakes.html>