

Abnehmen – Unsere 16 Tipps

Abnehmen ist oft eine Herausforderung. Noch schwieriger scheint es, das mühsam erreichte Wunschgewicht auch dauerhaft zu halten. Mit dem nötigen Wissen wird aber sowohl das Abnehmen als auch das Halten des Gewichts zum Kinderspiel. Setzen Sie die folgenden 16 Schlankheitstipps in Ihrem persönlichen Ernährungsplan um. Innerhalb von vier Wochen werden Sie nicht nur abnehmen, sondern sich ausserdem schöner, jünger und leistungsfähiger fühlen.

Autor: Carina Rehberg

Aktualisiert: 24. October 2019

Stand: 24. October 2019

16 Tipps um gesund und mit Genuss abzunehmen

Sie möchten Gewicht abnehmen? Sie haben aber das Kalorienzählen satt? Sie können den Jojo-Effekt nicht mehr sehen? Sie möchten keine nebenwirkungsreichen Abnehmpillen mehr schlucken? Sie haben keine Lust auf eintönige 500-Kalorien-Diäten, die den Magen knurren lassen? Dann sind Sie hier genau richtig.

Versorgen Sie sich bei uns mit dem nötigen Wissen rund ums Abnehmen und ernähren Sie sich künftig so, dass Ihr Körper gar nicht anders kann, als überflüssige Pfunde abzuwerfen. Mit diesem Wissen werden Sie nicht nur langsam aber sicher und damit auf gesunde Weise Gewicht verlieren, sondern Ihren Körper auch insgesamt verjüngen und sich viel wohler und aktiver fühlen. All das werden Sie übrigens nicht ohne Genuss tun. Im Gegenteil: Unsere Tipps schmecken natürlich auch und machen Spass.

1. Abnehmen mit den richtigen Fetten

Fett hat zwar Kalorien, doch wenn Sie die richtigen Fette in Kombination mit der richtigen Ernährung zu sich nehmen, werden Sie davon keineswegs dick, sondern können damit sogar abnehmen. Denn Sie versorgen Ihren Körper über wertvolle Fette mit hochwertigem Zellbaumaterial, so dass es ihm leichter fällt, alte Zellen abzubauen und neue – junge und frische – Zellen aufzubauen. Nehmen Sie also ab sofort nur qualitativ hochwertige Öle und Fette zu sich!

Interessant ist, dass von sog. Ernährungsexperten oft gerade solche Öle und Fette empfohlen und als gesund gepriesen werden, die das gar nicht unbedingt sind. Sonnenblumenöl und Distelöl beispielsweise können zwar in geringen Mengen benutzt werden, sollten aber besser nicht in Ihren Ernährungsplan integriert werden, wenn Sie gerade abnehmen möchten oder wenn sie womöglich mit Gesundheitsbeschwerden zu kämpfen haben, die auf chronischen Entzündungsprozessen beruhen.

Die beiden genannten Öle sind reich an entzündungsfördernden Omega-6-Fettsäuren und können zur Gewichtszunahme anregen - auch dann, wenn sie in Margarine enthalten sind, die fälschlicherweise als günstiges Fett für die Gewichtsabnahme gilt. Omega-6-Fettsäuren hemmen nämlich die Wirkung von Schilddrüsenhormonen. Diese aber sind für einen aktiven Stoffwechsel zuständig. Werden sie blockiert, wird der Stoffwechsel gedrosselt und Fett wird gespeichert anstatt zur Energiegewinnung eingesetzt zu werden.

In industriell hergestellten Fetten - und so auch in vielen Fertigprodukten wie Keksen, Gebäck, Chips, Pommes, Süßigkeiten etc. - können ferner gesundheitsschädliche Transfette stecken. Diese Transfette machen die Zellwände durchlässiger, fördern Entzündungen und führen durch die Bildung freier Radikale zu einem extremen oxidativen Stress der Zelle.

Transfette sind jedoch nicht nur ungesund. Sie machen auch dick und verhindern das Abnehmen. Wie schon die Omega-6-Fettsäuren so können auch Transfette die Schilddrüsenhormone in ihrer Aktivität hemmen und somit den Stoffwechsel drosseln.

Welche Fette sind tatsächlich ideal fürs Abnehmen?

- Wählen Sie für die kalte Küche natives Olivenöl, Hanföl, Leinöl (vom Leinöl 1 - 3 EL pro Tag) oder auch ein feines Gewürzöl auf Bio-Rapsölbasis.
- Für das Erhitzen bei noch relativ niedrigen Temperaturen kann auch ein hochwertiges Olivenöl verwendet werden. Zum Braten oder gar Frittieren ist es jedoch nicht geeignet.
- Für die heiße Küche (zum Braten, Backen und Kochen) eignen sich hingegen am allerbesten ein hochwertiges natives Bio-Kokosöl sowie Bio-Ghee, der geklärten Butter aus der Ayurveda-Küche.

Ghee gilt im Ayurveda als Agni-stärkendes Lebensmittel. Mit Agni ist hier die Verdauungsfeuer gemeint. Je besser die Verdauung funktioniert, umso schneller können natürlich auch Stoffwechselschlacken ausgeschieden werden und umso besser gelingt das dauerhafte Abnehmen.

Kokosöl wird vom Körper bevorzugt zur Energiegewinnung und nicht als Fettspeicher eingesetzt. Wollte der Körper das Kokosöl in die Fettdepots schaffen, müsste er es erst langwierig in Speicherfett umbauen. Daher wird Kokosöl vom Körper eher wie Kohlenhydrate behandelt – jedoch ohne deren Nachteile. Kokosöl verursacht beispielsweise keine Blutzuckerspiegelschwankungen und damit auch keine Heisshungerattacken, wie das Kohlenhydrate oft tun.

Während ausserdem die Omega-6-Fettsäuren die Schilddrüse drosseln, belebt das Kokosöl die Schilddrüse und aktiviert so den Stoffwechsel. Kokosöl kann also bei einer Diät problemlos zum Einsatz kommen und unterstützt nachhaltig jedes Unterfangen zum Abnehmen. Lesen Sie auch: [Kokosöl - Lecker und Gesund](#)

2. Abnehmen ohne Zucker und Weissmehl

Hier führt beim Abnehmen kein Weg vorbei. Zucker und Weissmehl sind isolierte Kohlenhydrate. Sie führen zu Blutzuckerspiegelschwankungen, zu Heisshungerattacken und zu übermässigem Appetit.

Sie halten den Insulinspiegel oben und verhindern auf diese Weise, dass Fett abgebaut werden kann. Isolierte Kohlenhydrate liefern Ihnen nichts als Kalorien – keine Vitalstoffe, keine Mineralstoffe, keine Spurenelemente und keine nützlichen sekundären Pflanzenstoffe. Es gibt also keinen Grund, sie zu essen. Meiden Sie Zucker und Weissmehl und alle Produkte, die diese zwei Nahrungsmittel enthalten.

Steigen Sie auf Vollkornprodukte um. Meiden Sie hier jedoch Weizen und bevorzugen Sie stattdessen Dinkelprodukte oder glutenfreie Produkte aus Reis, Hirse, Buchweizen, Quinoa, Amaranth, Kastanien, Einkorn, Mais, Hanf etc.

Statt gewöhnlichen Haushaltszuckers können Sie geringe Mengen Honig verwenden oder in kleinen Mengen auch Xylit. Informieren Sie sich vor der Verwendung von Xylit hier über Details zu diesem Zuckeraustauschstoff: [Wissenswertes über Xylit](#)

Auch Kokosblütenzucker ist eine Alternative – besonders zum Backen, da er sich im Gegensatz zu Honig und Xylit ähnlich handhaben lässt wie normaler Zucker.

Süsse und gleichzeitig gesunde Riegel ohne Zucker, ohne Weissmehl und auch ohne gesundheitsschädliche Fette können Sie sich im Bio-Onlinehandel oder im Naturkostladen/Reformhaus besorgen. Auch sind gesunde Süssigkeiten sehr schnell selbst gemacht. Sogar Schokolade lässt sich binnen einer halben Stunde aus gesunden Zutaten und in schmelzend-köstlicher Qualität selbst zubereiten.

Falls Sie befürchten, ohne herkömmlichen Zucker und Süßigkeiten nicht leben zu können, dann planen Sie Ihren Ausstieg aus der Zuckersucht. Die nötigen Informationen dazu finden Sie hier: [Ausstieg aus der Zuckersucht](#)

3. Abnehmen mit der kalorienfreien Konjak-Nudel

Wer abnehmen will, zwingt sich meist dazu, strikt auf Pasta aller Art zu verzichten. Das ist im Grunde auch eine sehr gute Idee, da sich Kohlenhydrate – noch dazu mit reichhaltigen Saucen – schnell auf der Waage bemerkbar machen können. Seit es aber Konjak-Nudeln gibt, muss niemand mehr auf leckere Pasta verzichten.

Konjak Nudeln nämlich sind frei von verwertbaren Kohlenhydraten, frei von Fetten und damit auch frei von Kalorien. Gleichzeitig lassen sie sich wie Nudeln zubereiten – ob Spaghetti Bolognese, Lasagne oder Nudelsalat – alles ist möglich! Und das bei null Kalorien. Konjak-Nudeln sättigen überdies ausgesprochen nachhaltig und nehmen den Appetit auf grosse Portionen.

Rezeptideen mit Konjak-Nudeln

Nachfolgend stellen wir Ihnen leckere Rezepte mit Konjak-Nudeln vor und wünschen Ihnen schon einmal guten Appetit :-)

Konjaknudel-Rezept Nr. 1 – Konjak-Spaghetti mit Zucchini

Konjak-Spaghetti haben keine Kohlenhydrate, weniger als 10 Kalorien und sie sind basisch. Ein weiterer Vorteil ist ihre Geschmacksneutralität, denn sie nehmen die Aromen der Zutaten an, mit denen sie zusammen serviert werden.

[Zum Rezept](#)

Konjaknudel-Rezept Nr. 2 – Konjak-Spaghetti in pikanter Paprika-Tomatensauce

Konjak-Spaghetti bestehen aus der nahezu kalorien- und kohlenhydratfreien Konjakwurzel. Unser Spaghetti-Rezept mit fruchtig-pikanter Sauce ist daher ideal für alle, die Pasta lieben, aber gleichzeitig abnehmen wollen oder sich low-carb ernähren möchten. Die überaus köstliche Tomatensauce macht dieses Gericht perfekt.

[Zum Rezept](#)

Konjaknudel-Rezept Nr. 3 – Konjak-Spaghetti mit Spinat-Muskat-Sauce

Mit diesem schnell zubereiteten Gericht geniessen Sie eine delikate Low Carb- Mahlzeit. Die Konjak-Nudeln sind glutenfrei, extrem kalorienarm, langanhaltend sättigend und blitzschnell zubereitet. Der Blattspinat, als ausgezeichneter Eisen-Lieferant, verleiht dem Gericht ein feines Aroma und eine intensive Farbe. Die Kirschtomaten und der Zitronensaft tragen zu der erfrischenden Note dieser leichten Mahlzeit bei.

[Zum Rezept](#)

Konjakkudel-Rezept Nr. 4 - Konjakkudeln an delikatem Tomatensugo

Für dieses Rezept haben wir die Konjakkudeln in ein sehr delikates Tomatensugo gebettet. So entstand ein wunderbar mediterranes Gericht, das hervorragend schmeckt und darüber hinaus noch den Vorzug hat, bei minimaler Kalorienzufuhr nachhaltig zu sättigen.

[Zum Rezept](#)

Konjakkudel-Rezept Nr. 5 - Konjak-Spaghetti an Paprika-Sauce

Da Konjak-Nudeln frei von verwertbaren Kohlenhydraten sind, sind sie hervorragend für die Low-Carb-Ernährung geeignet. Sie können das vorzügliche Paprikapüree mit Oliven und Kapern natürlich auch zu allen anderen Nudelsorten geniessen.

[Zum Rezept](#)

4. Abnehmen ohne verarbeitete Nahrungsmittel

Zu den verarbeiteten Nahrungsmitteln zählen Produkte wie Brathähnchen, Kekse, Cracker, Chips, kommerzielle Müslis, Süssigkeiten, Backwaren und Fertiggerichte aller Art. Diese Produkte enthalten Transfette (siehe 1.), reichlich isolierte Kohlenhydrate (siehe 2.), meist zu viel Salz oder auch Glutamat (siehe 5.). Gleichzeitig liefern sie Ihnen kaum Vitalstoffe, so dass es keinen Sinn macht, diese Produkte zu essen - es sei denn, sie möchten auf ungesunde Weise an Gewicht zulegen.

Die neun ungesündesten Lebensmittel sind allesamt verarbeitete Nahrungsmittel. Wenn Sie diese essen, entstehen bei deren Verstoffwechslung derart viele Schlacken und Stoffwechselabfallprodukte, die ihr Körper gar nicht alle ausscheiden kann. Also lagert er sie ein und polstert sie mit Fett, damit die Schlacken dem Gewebe nicht schaden können (siehe auch Punkt 11). Essen Sie nun hochwertige Lebensmittel, dann hat Ihr Körper sehr viel weniger Grund, Fett anzulegen, da es weniger Schlacken gibt, die es zu polstern gilt.

Essen Sie statt dessen frische Früchte, Salate, Gemüsegerichte (siehe [unsere Rezepte-Rubrik](#)), Sprossen, Nüsse (vor allem ungesalzene Erdnüsse), Hülsenfrüchte, gelegentlich hochwertigen Fisch und ab und zu ein Bio-Ei. Tipps zu einem gesunden Frühstück finden Sie hier: [Basisches Frühstück](#)

Sie könnten jedoch auch eine Entschlackungskur über vier Wochen durchführen. Eine solche Entschlackungskur eignet sich nicht nur zum Abnehmen, sondern auch als Einstieg in eine basenüberschüssige gesunde Ernährungsweise. Mit der Entschlackungskur fällt es Ihnen sehr viel leichter, Ihren künftigen Ernährungsplan gesund und vitalstoffreich zu gestalten.

Sie erhalten dabei neben einer ausführlichen Anleitung auch Rezepte für vier Wochen (je ein Rezept pro Tag) und erhalten so ganz nebenbei eine sichere Routine im gesunden Kochen und Essen.

Rohkost-Rezepte

Nachfolgend stellen wir Ihnen einige Rohkost-Rezepte vor und wünschen Ihnen schon einmal guten Appetit :-)

Rohkost-Rezept Nr. 1 - Rohkostsalat mit Brokkoli, Apfel und Birne

Dieses Rezept bringt Abwechslung in Ihr Salatrepertoire. Obst und Gemüse werden von einem erfrischenden, fein abgeschmeckten Dressing aus Sojajogurt und Sauerrahm umhüllt und mit Mandelstiften bestreut. Zusammenfassend ist dieser Salat sehr gesund, sehr lecker und darüber hinaus auch sehr schnell zubereitet.

[Zum Rezept](#)

Rohkost-Rezept Nr. 2 - Rohkost-Kräcker

Gekeimter Buchweizen ist ideal für die schnelle und gesunde Küche: Aktive Enzyme, viele Vitalstoffe und leicht verdauliche Proteine sind in unseren Kräckern enthalten.

[Zum Rezept](#)

Rohkost-Rezept Nr. 3 - Rohkost-Bällchen aus Sonnenblumenkernen und Mohn

Diese Bällchen sind sehr lecker und natürlich auch sehr gesund. Sie bestehen aus gekeimten Sonnenblumenkerne, Walnüssen und Mohn, die allesamt jede Menge Nähr- und Vitalstoffe liefern.

[Zum Rezept](#)

Rohkost-Rezept Nr. 4 - Rohkost-Wraps aus Salat mit Kräuter-Pesto

Der ideale Genuss, wenn Sie Lust auf Rohkost haben, jedoch Salate und Gemüsesticks bereits Leid sind. In diesem Rezept werden verschiedene Gemüse zusammen mit einer erfrischenden Avocado-creme in Salatblättern zu köstlichen Wraps gewickelt. Dazu genießen Sie ein feines Kräuter-Pesto aus Basilikum, Petersilie und Pinienkernen.

[Zum Rezept](#)

Rohkost-Rezept Nr. 5 - Rohköstlicher Apfelkuchen

Dieser saftige, vollwertige und überaus leckere Apfelkuchen kommt ganz ohne Mehl und Zucker aus. Der Boden ist stattdessen aus Nüssen und Trockenfrüchten. Die Creme besteht aus Äpfeln, Feigen und etwas Kokosöl. Der Kuchen ist somit glutenfrei – und backen muss man ihn auch nicht, da er nach Fertigstellung in den Kühlschrank kommt.

[Zum Rezept](#)

5. Glutamat blockiert das Abnehmen

Meiden Sie Produkte, die Glutamat enthalten. Glutamat ist ein Geschmacksverstärker, der Speisen besonders herzhaft und würzig schmecken lässt. Auf der Zutatenliste ist er mit Mononatriumglutamat oder auch mit Begriffen wie „hydrolysiertes Protein“ oder „Würze“ deklariert. Glutamat führt dazu, dass man vom entsprechenden Nahrungsmittel mehr isst als man eigentlich will. Glutamat fördert also den Appetit und hemmt das Sättigungsgefühl.

Glutamat eignet sich daher hervorragend als Gewürz, wenn man (auf ungesunde Weise) dringend zunehmen möchte. Statt glutamathaltiger Gewürzmischungen können Sie Kräutersalz verwenden, Gewürze wie Kurkuma, Muskat, Curry, Paprika süß, Knoblauchgranulat, aber auch Kräutermischungen, Brennesselsamen-Gewürzmischungen und hefefreie Gemüsebrühen.

6. Abnehmen mit grünen Smoothies

Wenn Sie dazu neigen, zu viel zu essen, sollten Sie einmal versuchen, eine Ihrer täglichen Mahlzeiten durch einen grünen Smoothie zu ersetzen oder einen Smoothie als Vorspeise zu sich zu nehmen. Mit „Smoothie“ ist hier kein gekauftes Fertiggetränk gemeint, das meist viel zu viel Zucker und andere ungünstige Zutaten enthält, sondern ein selbst gemachter grüner Smoothie aus Früchten, grünem Blattgemüse, Wasser und – nach Geschmack – etwas Mandelmus, Ingwer, Vanille o. ä.

Idealerweise trinkt man den grünen Smoothie zum Frühstück. So früh am Tag auf leeren Magen genossen können seine hochwertigen Vital- und Nährstoffe sofort resorbiert und in die Zellen eingebaut werden. Alle Informationen zu grünen Smoothies finden Sie hier: [Grüne Smoothies – Die perfekte Mahlzeit](#). Sie haben nicht immer Zeit für die Zubereitung eines frischen Smoothies? Das macht nichts. Hochwertige Smoothies sind auch in Pulverform erhältlich. Achten Sie jedoch hier auf hohe Qualität!

Pulverisierte Smoothies sollten selbstverständlich frei von Zucker, Süsstoffen und ungünstigen Füllstoffen sein. Sie sollten aus natürlichen Früchten und Gemüsen in Bio-Qualität hergestellt sein. Wenn Sie ferner Sorten wählen, die Ballaststoffe in Form von kalorienfreien Flohsamen enthalten, dann schlagen Sie zwei Fliegen mit einer Klappe, was heißt, dass Sie zwei unserer Tipps gleichzeitig umsetzen können: Den Smoothie-Tipp und den folgenden Ballaststoff-Tipp.

Und wenn Sie gerne eine Anleitung hätten (ein 7- oder ein 14tägiges Programm), wie Sie mit Smoothies abnehmen können, dann hilft Ihnen das Buch „Abnehmen mit Smoothies – Natürlich schlank mit den Power-Drinks“ weiter.

Grüne Smoothie-Rezepte

Nachfolgend stellen wir Ihnen einige grüne Smoothie-Rezepte vor und wünschen Ihnen schon einmal gutes Gelingen :-)

Grüner Smoothie-Rezept Nr. 1 – Grüner Smoothie mit Früchten

Grüne Smoothies sind Mixgetränke aus grünem Blattgemüse, Früchten und Wasser. Sie sind im Nu zubereitet, liefern hochkonzentrierte Vital- und Nährstoffe in ihrer natürlichsten Form und schmecken einfach köstlich.

[Zum Rezept](#)

Grüner Smoothie-Rezept Nr. 2 – Grüner Smoothie "Das Lebenselixier"

Dieser grüne Smoothie ist wirklich grün. Denn bei vielen grünen Smoothies fragt man sich inzwischen, wie sie wohl zu ihrem Namen gekommen sind. Ein Smoothie wird nämlich nicht zum grünen Smoothie, nur weil ein Salatblatt darin enthalten ist. Unser grüner Smoothie hingegen enthält tatsächlich die erforderliche Dosis Grün. Daher bringt er auch alle gesundheitlichen Vorteile eines grünen Smoothies mit sich.

[Zum Rezept](#)

Grüner Smoothie-Rezept Nr. 3 – Erfrischender Grüner Sommer-Smoothie

Der Mikronährstoffgehalt in grünen Smoothies übertrifft bei weitem denjenigen unserer üblichen Grundnahrungsmittel. Grüne Smoothies sind eiweißreich, mineralstoffreich und vitaminreich. Der Sommer-Smoothie ist zur Abwechslung ein herzhafter Smoothie. Guten Appetit!

[Zum Rezept](#)

7. Abnehmen mit Konjak Pulver

Mit dem Konjak Pulver können Sie Ihre Gewichtsabnahme erhöhen – und zwar pro Woche um 350 Gramm. Das Konjakpulver hat denselben Ursprung wie die fantastische Konjak-Nudel, nämlich die Konjakwurzel.

Aus dieser Wurzel wird ein Pulver gewonnen – das Konjak Pulver – das nahezu ausschliesslich aus besonderen Ballaststoffen (sog. Glucomannanen) besteht. Diese Ballaststoffe hemmen den Appetit, machen satt und zufrieden – und zwar so, dass man plötzlich gar nicht mehr ans Essen denkt. Der Kopf ist mit einem Mal wieder frei für kreative und sinnvolle Dinge.

Selbst die EFSA (Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit) hat das Konjak Pulver als hervorragendes Mittel zum Abnehmen gelobt – wenn man es zwei Mal täglich zu sich nimmt, was sehr einfach ist, da es das Konjak Pulver in Kapselform gibt.

8. Abnehmen mit den richtigen Ballaststoffen

Neben den Konjak-Ballaststoffen gibt es noch weitere Ballaststoffe, die Sie in Ihren Ernährungsplan einbauen können und die Ihnen beim Abnehmen helfen, wie z. B. die nährstoffreichen Chiasamen.

Chiasamen zum Abnehmen

Zu den ausserordentlich gesunden Ballaststofflieferanten gehören auch die Chia-Samen. Chia-Samen quellen – ähnlich wie Leinsamen – sehr schnell in Wasser oder pürierten Früchten auf ein Vielfaches ihrer ursprünglichen Grösse auf. Werden sie gegessen, dann machen sie sehr schnell satt und sorgen auch dafür, dass das Sättigungsgefühl lange anhält.

Chia-Samen versorgen Sie aber nicht nur mit Ballaststoffen, sondern auch mit einer enormen Menge Calcium und Omega-3-Fettsäuren. Letztere helfen überdies dabei, Ihren Cholesterinspiegel zu senken und mögliche chronische Entzündungen zu lindern. Weitere Informationen finden Sie hier: [Chia Samen](#)

Rezepte mit Chiasamen

Nachfolgend stellen wir Ihnen einige grüne Chiasamen-Rezepte vor und wünschen Ihnen schon einmal guten Appetit :-)

Chiasamen-Rezept Nr. 1 – Fruchtsalat mit Chiasamen

Dieser Fruchtsalat ist ein herrlich leichtes, sehr gesundes und absolut köstliches Frühstück, das ebenso gut auch als Dessert genossen werden kann. Und wenn du ihn mit Chiasamen und Passionsfrucht kombinierst, erhöhst du seinen gesundheitlichen Nutzen noch um ein Vielfaches.

[Zum Rezept](#)

Chiasamen-Rezept Nr. 2 – Chia-Fruchtpudding mit Avocado und Banane

Die Basis dieses köstlichen Beeren-Desserts bildet ein veganes Vanillejoghurt mit Kokosmilch. Für die Puddingkonsistenz sorgen gemahlene Chiasamen, die Ihnen gleichzeitig wertvolle Omega-3-Fettsäuren schenken. Das Ergebnis ist ein fein-cremiger Pudding mit vanilligem Kokosgeschmack und fruchtigem Beeren-Aroma.

[Zum Rezept](#)

Chiasamen-Rezept Nr. 3 - Chiasamen-Pudding mit Apfel und Zimt

Für diesen Chiasamen-Pudding werden die kleinen Samen in einen mit Rosinen und feinen Gewürzen versehenen Mandeldrink gerührt. Nach dem Quellen kommen noch Apfel, Mandelmus, Zitronensaft und geröstete Mandelblättchen dazu. Ein sehr einfaches und leckeres Dessert.

[Zum Rezept](#)

Chiasamen-Rezept Nr. 4 - Kokos-Mandarinen-Pudding

Dieser fruchtig-frische und sehr leckere Kokos-Mandarinen-Pudding ist in nur 10 Minuten zubereitet. Dann kommt er für 1 Stunde in den Kühlschrank und schon können Sie ihn genießen.

[Zum Rezept](#)

Bentonit-Flohsamen-Shake zum Abnehmen

Ein ebenfalls wunderbares ballaststoffreiches Mittel, um nicht nur abnehmen zu können, sondern gleichzeitig auch den Körper zu entgiften und zu entsäuern, ist die morgendliche Einnahme des Bentonit-Flohsamen-Shakes. Dieser Shake macht satt, hemmt den Appetit, fördert die Verdauung, saugt Giftstoffe und Gase aus dem Verdauungstrakt auf und sorgt für ein gesundes Milieu im Darm. Alle diese Eigenschaften helfen Ihnen enorm beim Abnehmen und gleichzeitig dabei Ihrem Körper und Ihrer Gesundheit etwas Gutes zu tun.

[Bentonit](#) und [Flohsamenschalen](#) gibt es übrigens auch in Form von Kapseln - denn nicht jeder mag sich aus diesen beiden Zutaten einen Shake mixen. Bentonit und Flohsamenschalenpulver sind überdies häufig Bestandteile von Darmreinigungsprogrammen. Wenn Sie ein solches Basis-Darmreinigungsprogramm erwerben, dann erhalten Sie damit oft auch ein Probiotikum - womit wir schon beim nächsten Punkt wären...

9. Probiotika helfen beim Abnehmen

Probiotika sind nützliche Darmbakterien, die auf vielerlei Weise äusserst positiv auf die Gesundheit des Menschen einwirken - und auch beim Abnehmen helfen. Darmbakterien gibt es viele Hundert Arten. Jeder Mensch hat eine ganz individuelle Darmbakterien-Komposition und damit eine ganz individuelle Darmflora - abhängig von der Darmflora der Eltern und abhängig von der persönlichen Ernährungs- und Lebensweise.

Manche Darmbakterien - man nennt sie Firmicutes - führen nun dazu, dass auch ein Teil der eigentlich unverdaulichen Ballaststoffe zu verdaulichen Kohlenhydraten zerlegt werden und dem Körper daher Kalorien liefern. Das heisst, man glaubt, unverdauliche Ballaststoffe zu essen, die dann aber von der eigenen Darmflora in das verwandelt werden, was man eben nicht will: In Zucker und Fett. Kein Wunder klappt das Abnehmen nicht! Und das, obwohl man kaum etwas isst. Doch nicht jeder besitzt Firmicutes in gleich hoher Anzahl.

Man stellte fest, dass bevorzugt übergewichtige Menschen diese Gruppe Darmbakterien in ihrem Darm beherbergen. Schlanke Menschen hingegen besitzen nur wenige Firmicutes-Bakterien, dafür vermehrt die sog. Bacteroidetes-Bakterien. Diese Bakterien können Ballaststoffe nicht verstoffwechseln, so dass sich auch keine zusätzlichen Kalorien auf den Hüften niederlassen können. Die Ballaststoffe werden bei diesen Menschen unverdaut ausgeschieden. Wären sie dick, könnten sie ruckizucki abnehmen. Doch werden sie ja gar nicht erst dick.

Milchsäurebakterien (Lactobacillus-Stämme) gehören zu den Bacteroidetes. Daher ist es gerade dann sinnvoll, probiotische Präparate einzunehmen, wenn man abnehmen möchte. Das Ziel heisst jetzt, die Darmflora dahingehend zu verändern, dass die „dicken“ Firmicutes zurückgedrängt werden und sich stattdessen die „schlanken“ Bacteroidetes ansiedeln.

Wichtig ist hier, dass Sie ein Probiotikum wählen, das zahlreiche Lactobacillus-Stämme enthält und Sie dieses gemeinsam mit den übrigen hier genannten Tipps umsetzen. Machen Sie sich daher Ihre Darmflora zum Komplizen - und Abnehmen wird zum Kinderspiel! Wie Sie mit der Ernährung Ihre Darmflora in Richtung „schlank“ trainieren können, lesen Sie im hochinteressanten Buch „Schlank mit Darm“ von Dr. Michaela Axt-Gadermann.

Details zu diesem Thema finden Sie auch hier: [Leichter abnehmen mit Probiotika](#)

Wie in den Punkten 7 und 8 erwähnt, besteht ein hochwertiges Darmreinigungsprogramm aus Bentonit, Flohsamenschalenpulver und einem Probiotikum. Wenn Sie alle Vorteile dieser drei Komponenten gleichzeitig erfahren möchten, sollten Sie eine Darmreinigung durchführen, was überdies preiswerter ist, als die drei Präparate einzeln zu kaufen.

Probiotische Rezeptideen

Nachfolgend stellen wir Ihnen einige probiotische Rezepte vor und wünschen Ihnen schon einmal guten Appetit :-)

Probiotisches Rezept Nr. 1 - Mandel-Joghurt selber machen

Um diesen köstlichen Mandel-Joghurt selbst herzustellen, benötigen Sie nur drei Zutaten: Wasser, Mandeln und Joghurtferment. Zudem ist er in 10 Minuten vorbereitet. Dann darf er 1 Tag fermentieren und schon können Sie Ihren Joghurt genießen.

[Zum Rezept](#)

Probiotisches Rezept Nr. 2 - Japanische Miso Suppe

Diese Miso-Suppe ist in nur 25 Minuten zubereitet. Und auf das, was Sie dann erwartet, dürfen Sie sich schon jetzt freuen. Im Gegensatz zu den meisten, eher etwas langweilig schmeckenden Miso-Suppen, werden Sie von dieser Variante begeistert sein. Es geht halt nichts über das japanische Original.

[Zum Rezept](#)

Probiotisches Rezept Nr. 3 - Sauerkrautsalat mit Paprika

Ein Salat aus rohem Sauerkraut ist ausgesprochen gesund, denn er steckt voller hochwirksamer und lebenswichtiger Mikroorganismen, die das Immunsystem stärken. Und kombiniert man das Sauerkraut z. B. mit Paprika, Petersilie und einem würzigen Dressing schmeckt es besonders gut.

[Zum Rezept](#)

Probiotisches Rezept Nr. 4 - "Kimchi" Fermentiertes Gemüse selbst gemacht

Stellen Sie Ihr eigenes Kimchi her. Unser Rezept hilft Ihnen, ein leckeres Gericht aus fermentiertem Gemüse zuzubereiten und Ihre Gäste zu verwöhnen.

[Zum Rezept](#)

10. Abnehmen mit dem ersten gesunden Abnehmshake

Ersetzen Sie immer einmal wieder eine Mahlzeit mit einem gesunden Abnehmshake. Achten Sie beim Kauf eines Abnehmshakes auf hochwertige Zutaten. Andernfalls nehmen Sie zwar vielleicht ab, belasten Ihren Körper aber gleichzeitig mit ungesunden Inhaltsstoffen.

Ein gesunder Abnehmshake sollte eine Basis aus rein pflanzlichen und sojafreien Proteinpulvern haben, mit Ballaststoffen und natürlichen Vitalstoffen angereichert sein, Präbiotika enthalten und zusätzlich jene probiotischen Bakterienstämme aufweisen, die nachweislich das Abnehmen unterstützen können, wie wir ausführlich hier erklären: [Der erste gesunde Abnehmshake](#)

11. Abnehmen mit Capsaicin und Magnesium

Capsaicin ist der scharfe Stoff in Chilis, die gemahlen auch Cayenne Pfeffer genannt werden. Capsaicin führt zu einem Anstieg der Körpertemperatur, was den Energieverbrauch steigert. Auch hemmt Capsaicin den Appetit und beschleunigt gleichzeitig den Fettabbau - und zwar schon ab 135 mg Capsaicin pro Tag.

Kombiniert mit Magnesium kann man die positive Wirkung auf den Gewichtsverlust noch weiter verstärken. Denn Magnesiummangel verhindert das Abnehmen. Magnesiummangel führt hingegen zu Blutzuckerschwankungen und diese wiederum zu Fressattacken, die bekanntlich nicht gerade förderlich sind, wenn man Gewicht verlieren möchte. Oft sind gerade Diäten magnesiumarm - und Fertigprodukte aus dem Supermarkt ebenfalls.

Daher ist es sinnvoll, die eigene Magnesiumversorgung zu überprüfen, wenn man erfolgreich abnehmen möchte. Stellt man fest, dass die Ernährung eher magnesiumarm ist, kann man ein Magnesiumpräparat einnehmen und damit u. a. den Stoffwechsel antreiben. Magnesium fördert dann über seinen Einfluss auf den Blutzuckerhaushalt den Fettabbau.

Zusätzlich blockiert Magnesium gemeinsam mit den B-Vitaminen die Aktivität von sog. Fettleibigkeits-Genen. Details über den Einfluss von Magnesium auf die Gewichtsabnahme haben wir hier erklärt: [Magnesium macht schlank](#)

12. Abnehmen mit Bitterstoffen

Bitterstoffe fördern die Leberfunktionen und kurbeln auf diese Weise den Stoffwechsel an. Bitterstoffe verändern überdies langfristig das Geschmackempfinden, so dass Süßigkeiten alsbald nicht mehr schmecken, was sich natürlich sehr günstig auf die Gewichtsabnahme auswirkt. Bitterstoffe können mit Hilfe unterschiedlicher Präparate aufgenommen werden.

Besonders ideal ist es, wenn man solche Bitterstoffpräparate wählt, die sich in Sachen Gewichtsverlust besonders bewährt haben, wie z. B. der Grüne Kaffeebohnenextrakt oder der Artischockenextrakt. [Grüner Kaffeebohnenextrakt](#) lässt überflüssige Kilos aufgrund seiner effektiven Kombination aus Chlorogensäure und Koffein schwinden.

Der Artischockenextrakt hingegen ist natürlich koffeinfrei und wirkt als Schlankmacher auf ganz unterschiedlichen Ebenen: Artischockenextrakt hilft bei der Entgiftung und Entschlackung (je weniger Gifte und Schlacken, umso schneller nimmt der Organismus ab), beschleunigt direkt den Fettabbau, mässigt nach dem Essen den Blutzuckerspiegel und verhindert Heißhungerattacken. Alle diese Eigenschaften sind mehr als willkommen, wenn man abnehmen möchte.

13. Abnehmen mit Safranextrakt und Vitamin D

Safran hat wieder ganz andere Wirkungen auf den Körper, doch helfen auch sie beim Abnehmen. Safran verstärkt beispielsweise das Sättigungsgefühl, hemmt den Appetit und verringert automatisch die Zahl der Zwischenmahlzeiten. Der Grund für diese praktischen Eigenschaften ist die safranbedingte Erhöhung des Serotoninspiegels. Je ausgeglichener der Serotoninspiegel, umso glücklicher, zufriedener und weniger depressiv fühlt man sich und umso weniger Fressattacken ereilen einen.

Im Jahr 2010 wurde zu diesem Thema auch bereits eine Studie mit 60 übergewichtigen Frauen durchgeführt. Sie nahmen täglich 175 mg Safranextrakt ein (oder ein Placebopräparat). Und obwohl die Frauen keine Diät hielten, hatte die Safrangruppe nach 8 Wochen viel mehr Gewicht verloren als die Placebogruppe.

Auf die Stimmungslage eines Menschen wirkt sich bekanntlich auch das Vitamin D aus. Ein Mangel hingegen wird mit Depressionen in Verbindung gebracht. Vitamin D ist also ein idealer Begleiter des Safrans. Denn genau wie der Safran auch, hebt das Vitamin D nicht nur die Stimmung. Es scheint genauso Einfluss auf das Körpergewicht einer Person zu haben. Übergewichtige nämlich leiden überdurchschnittlich häufig an einem Vitamin-D-Mangel, behebt man diesen nun, so beobachtete man, fällt die Gewichtsabnahme leichter – z. B. bei jenen Menschen, die schon zig Diäten probiert haben und einfach nicht mehr abnehmen.

Überprüfen Sie daher Ihren Vitamin-D-Spiegel und beheben Sie daraufhin einen etwaigen Mangel über die Einnahme von Vitamin D. Informationen dazu finden Sie hier: [Ihr Vitamin-D-Spiegel - Was Sie wissen müssen](#)

14. Abnehmen durch lange Pausen zwischen den Mahlzeiten

Warum lange Pausen zwischen grösseren Mahlzeiten höchstwahrscheinlich eher zum Abnehmen beitragen als die vielfach postulierten vielen kleinen Mahlzeiten, lesen Sie hier: [Tägliche Fastenperiode reguliert Gewicht und auch hier: Intermittierendes Fasten](#)

Ideal ist es daher, die erste Mahlzeit am späten Vormittag (z. B. um 11 Uhr) zu sich zu nehmen und die zweite Mahlzeit am Nachmittag (z. B. um 16 Uhr). Eine dritte Mahlzeit fällt weg. Nicht jeder Mensch fühlt sich mit diesem Rhythmus wohl. Probieren Sie es einmal aus. Denn wenn Sie zu jenen gehören, die das intermittierende Fasten lieben, dann wird Ihnen das Abnehmen plötzlich viel leichter gelingen.

15. Abnehmen mit den richtigen Getränken

Mit Zucker gesüsste Getränke sind selbstredend nicht für ein Programm zum Abnehmen geeignet. Mit Süsstoff gesüsste Getränke sind jedoch zum Abnehmen auch nicht ideal, wie wir hier erklärt haben: [Süsstoffe machen dick](#)

Steigen Sie besser konsequent auf stilles Wasser und Kräutertees um und trinken Sie davon 1,5 bis 2 Liter am Tag. Wenn Sie kein Wasser ohne Kohlensäure trinken mögen/können, dann wählen Sie wenigstens ein Mineralwasser ohne sonstige Zusätze (keine Süsstoffe, Aromen, Fruchtkonzentrate etc.).

Sehr gut lassen sich auch frisch gepresste Gemüsesäfte (evtl. mit Wasser verdünnt) in ein Abnehm-Programm einbauen. Details dazu lesen Sie hier: [Gesund und schlank mit einer Saft-Kur](#)

Wenn es ohne Limonade gar nicht geht, dann verfeinern Sie Ihr Mineralwasser mit etwas frisch gepresstem Zitronensaft und süßen mit ein wenig Stevia oder Xylit. Damit können Sie dann auch wunderbar abnehmen, nämlich mit der Zitronensaftkur!

Ein ebenfalls sehr empfehlenswerter Begleiter beim Abnehmen ist die Kokosmilch. In Punkt 1 haben Sie bereits erfahren, dass Kokosöl vom Körper nur ungern als Fett gespeichert wird. Und genau so verhält es sich auch mit der Kokosmilch. Ob in Fruchtshakes, Desserts, Saucen oder Suppen, Kokosmilch kann vielfältig eingesetzt werden und dabei gleich auch die eher unerwünschten Milchprodukte ersetzen.

Möchten Sie die Kokosmilch trotz ihrer vorteilhaften Fette lieber etwas fettärmer und vielleicht auch leichter zu dosieren und aufzubewahren als die typischen Dosen? Kein Problem. Probieren Sie doch einmal die köstliche Bio-Kokosmilch aus teilentfettetem und ballaststoff angereichertem Kokosmilchpulver.

Für einen köstlichen Kokosdrink rühren Sie einfach 2 - 3 Löffel Kokosmilchpulver in ein Glas Wasser - fertig ist die sättigende Kokosmilch. Gleichzeitig versorgen Sie sich mit nur einem Glas eines solchen Kokosdrinks mit 20 Prozent Ihres täglichen Ballaststoffbedarfs und tun damit auch gleich Ihrer Darmgesundheit etwas Gutes.

16. Abnehmen mit einer Entsäuerungskur

Eine chronische Übersäuerung des Gewebes entsteht über viele Jahre und Jahrzehnte hinweg infolge eines chronischen Mangels an basischen Mineralstoffen und einer säurebildenden Lebens- und Ernährungsweise. Im Laufe einer solchen chronischen Übersäuerung verlangsamt der Stoffwechsel zusehends. Das Abnehmen wird fast unmöglich.

Ein übersäuertes Milieu verhindert, dass Nähr- und Vitalstoffe vollumfassend in die Zelle gelangen und blockiert gleichzeitig den Abtransport von Stoffwechselschlacken aus dem Gewebe, so dass sich die Situation immer weiter verschlechtert. Schlacken, die nicht abtransportiert werden können, werden mit Fett gepolstert, damit Sie die empfindlichen Körpergewebe nicht schädigen können.

Erst wenn die Schlacken, zu denen auch überschüssige oder bereits neutralisierte Säuren gehören, entfernt werden, kann auch das Fett viel leichter wieder abgebaut werden, denn dann muss ja nichts mehr gepolstert werden.

Eine nicht ordnungsgemäss versorgte Zelle signalisiert gleichzeitig ständig „Hunger“, so dass mit einer Übersäuerung oft auch immer ein nicht zu stillender Appetit einhergeht. Das Abnehmen gelingt bei einer Übersäuerung folglich nur bedingt und nur mit grosser Anstrengung, wenn überhaupt.

Die Entsäuerung ist hier also ein wichtiger Schritt, der mit oder kurz nach der Ernährungsumstellung sinnvoll ist. Wird die Entsäuerung zeitgleich mit der Umstellung der Ernährung durchgeführt, kann dies den Körper überlasten und zu Entgiftungs- und auch Unverträglichkeitsreaktionen führen. Gehen Sie also langsam vor - besonders dann, wenn Sie sich bisher eher ungesund ernährt hatten oder wenn Sie an chronischen Krankheiten leiden.

In diesem Fall sollte sich der Organismus zunächst an die gesündere Ernährung gewöhnen (etwa 4 Wochen lang) und erst dann mit einem Entsäuerungsprogramm konfrontiert werden.

Bei der Entsäuerung werden Säureschlacken abtransportiert, so dass Basen, Sauerstoff und Enzyme das Gewebe endlich wieder passieren können. Die Nährstoffe gelangen nun leicht in die Zelle und Abfallstoffe können ausgeleitet werden. Der Stoffwechsel wird durch die Entsäuerung also wieder aktiviert und beschleunigt, so dass es jetzt auch an die eingelagerten Fettreserven geht und diese nach und nach abgebaut werden können. Und so klappt es auch wieder problemlos mit dem Abnehmen.

Basische Rezepte

Nachfolgend stellen wir Ihnen einige basische Rezepte vor und wünschen Ihnen schon einmal guten Appetit :-)

Basisches Rezept Nr. 1 - Kartoffel-Pilzcurry

Die Zubereitung dieses basischen Kartoffel-Pilzcurrys ist sehr einfach und der Zeitaufwand gering. Zudem ist das pikant gewürzte Curry auch noch ausgesprochen lecker. Somit gibt es keinen Grund mehr, dieses Rezept nicht selbst zu testen.

[Zum Rezept](#)

Basisches Rezept Nr. 2 - Steckrübensuppe

Die Steckrübe – auch Butterrübe genannt – ist ein sehr altes heimisches Wintergemüse. In Notzeiten stellte sie oft die einzige Nahrungsreserve dar, die der Bevölkerung zur Verfügung stand. Dennoch waren Steckrüben nicht sehr beliebt und gerieten schnell wieder in Vergessenheit. Unsere basische Steckrübensuppe jedoch vergisst man nicht so schnell. Dazu trägt die Kombination der verschiedenen Gemüsearten und auch die feine Würze der frischen Kräuter bei.

[Zum Rezept](#)

Basisches Rezept Nr. 3 – Zucchini-Spaghetti mit Rosinen und Pinienkernen

Zucchini-Spaghetti – Heute mit einer würzig-fruchtigen Sauce aus Pinienkernen, Rosinen, Knoblauch und einem feinen Orangen-Aroma. Eine herrliche Vorspeise oder auch ein leichtes basisches Hauptgericht für heiße Sommertage.

[Zum Rezept](#)

Basisches Rezept Nr. 4 – Frühstücksbrei

Dieser Frühstücksbrei ist ein einfaches Rezept für einen rein basischen Start in den Tag - vor allem für jene, die am frühen Morgen das Obst noch nicht aus der Hand essen möchten, sondern lieber einen Brei löffeln.

[Zum Rezept](#)

Abnehmen – In 16 Schritten

Wenn Sie sich nun vornehmen, probeweise in den nächsten sechs Monaten möglichst viel aus den vorgenannten Tipps umzusetzen, dann sähe zusammengefasst Ihr Programm zum Abnehmen so aus:

1. Sie verbannen die schlechten Fette aus Ihrer Küche und decken sich mit den richtigen und gesunden Fetten ein.
2. Sie werfen Zucker, Weissmehl und Weizenprodukte aus Ihrer Küche und decken sich statt dessen mit Xylit, Stevia, Kokosblütenzucker, Trockenfrüchten, Honig und gesunden Süßigkeiten sowie mit Vollkornprodukten, Quinoa, Hirse etc. aus dem Bio-Handel ein. Statt gewöhnlicher Pasta, wählen Sie kohlenhydratfreie Konjak-Nudeln, Konjak-Spaghetti, Konjak-Lasagne usw. Statt Reis essen Sie Konjak-Reis.
3. Sie meiden alle Fertigprodukte und essen ab sofort alles frisch zubereitet. Viele Rezepte – auch schnelle Rezepte – finden Sie in unserer [Rezepte-Datenbank](#).
4. Sie verbannen glutamathaltige Gewürze aus Ihrer Küche und besorgen sich gesunde und glutamatfreie [Kräutermischungen](#), Kräutersalz etc.
5. Sie trinken täglich einen grünen Smoothie.
6. Sie nehmen täglich Konjak Pulver oder einen Bentonit-Flohsamen-Shake zu sich.
7. Sie nehmen ein hochwertiges Probiotikum ein, um Ihre Darmflora zu regulieren.

8. Sie trinken täglich 1,5 - 2 Liter stilles Wasser und/oder Kräutertee oder Wasser mit Zitronensaft.
9. Sie testen, ob lange Pausen zwischen grösseren Mahlzeiten für Sie gut umsetzbar sind.
10. Sie entscheiden sich für ein Nahrungsergänzungsmittel, das Ihnen beim Abnehmen helfen kann z. B. Capsaicin oder Safranextrakt.
11. Sie wählen ein Bitterstoffpräparat wie z. B. Artischockenextrakt oder der grüne Kaffeebohnenextrakt
12. Sie überprüfen Ihre Magnesiumversorgung und nehmen ggf. ein Magnesiumpräparat ein.
13. Sie überprüfen Ihren Vitamin-D-Spiegel und nehmen ggf. ein Vitamin-D-Präparat ein.
14. Sieüberlegen, ob Sie übersäuert sind - und informieren sich über die richtige Art der Entsäuerung.
15. Sie führen eine professionelle vierwöchige Entschlackungskur durch, die Ihnen bei einer dauerhaften Ernährungsumstellung helfen kann und informieren sich über Lebensmittel, mit denen man besonders gut abnehmen kann: Lebensmittel zum abnehmen
16. Statt einer Mahlzeit können Sie immer einmal wieder zu einem gesunden und natürlichen rein pflanzlichen Abnehmshake greifen.

Ihr Ernährungsplan zum Abnehmen

Mit den 16 oben genannten Punkten und mit Hilfe unserer Rezepte-Datenbank fällt es Ihnen nun nicht mehr schwer, sich einen individuellen Ernährungsplan zusammen zu stellen. Wenn Sie Unterstützung bei der Erstellung eines Ernährungsplanes benötigen, dann können Sie einen ganzheitlichen Ernährungs- und Gesundheitsberater kontaktieren oder zunächst hier weiterlesen: Ernährungsplan selbst erstellen. Dort finden Sie Anregungen für die Erstellung eines eiweissreduzierten sowie eines basenüberschüssigen Ernährungsplanes. Wenn Sie sich hingegen gerne low carb oder vegan-vollwertig ernähren möchten, finden Sie die passenden Informationen zur Erstellung eines entsprechenden Ernährungsplanes hier:

- Ernährungsplan - Vegan und Vollwertig
- Ernährungsplan - Vegan und Low Carb

Selbstverständlich denken Sie auch an ausreichend Bewegung, Schlaf, frische Luft und ein sinnvolles Stressmanagement.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg beim Abnehmen.

Ihr Team vom Zentrum der Gesundheit

Quellen

- Ley RE, Turnbaugh PJ, Klein S, Gordon JI. "Microbial ecology: human gut microbes associated with obesity." Nature. 2006 Dec 21;444(7122):1022-3. (Mikrobielle Ökologie: menschliche Darmmikroben mit Adipositas.)

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/tipps-zum-abnehmen-ia.html>