

DIE
SUPER
VEGAN
DIÄT

KLAUS OBERBEIL



DIE

SUPER

VEGAN



DIÄT

SCHNELL SCHLANK:

4 KILO IN 1 WOCHE



südwest



INHALT



DAS GEHEIMNIS DER SUPER-VEGAN-DIÄT

1

8 INTERESSANTES ÜBER UNSEREN FETTSTOFFWECHSEL

22 BIOLOGISCHE NÄHRSTOFFE - DIE BESTEN FATBURNER

33 ESSEN, WAS SCHLANK MACHT

2

DIE SUPER-VEGAN-DIÄT

64 DAS 7-TAGE-PROGRAMM



3

SCHLANK WERDEN UND BLEIBEN: WAS MAN SONST NOCH TUN KANN

76 SNACKS KÖNNEN DICK ODER SCHLANK MACHEN

94 DER DIÄTENWAHNSINN

4

DIE HEILKRAFT VEGANER ERNÄHRUNG

104 VEGAN ALS MEDIZIN

141 RICHTIG VEGAN LEBEN

144 REZEPTVERZEICHNIS

144 IMPRESSUM



DAS GEHEIMNIS DER SUPER-VEGAN-DIÄT

1

INTERESSANTES ÜBER UNSEREN FETTSTOFFWECHSEL

Es ist schon erstaunlich, dass in Ländern, in denen sich die Bevölkerung weitgehend pflanzlich ernährt, Übergewicht oder Fettleibigkeit nahezu unbekannt sind. Das liegt ganz einfach daran, dass Pflanzen eine starke lipolytische (Fett schmelzende) Wirkung haben. Auch im Tierreich tun sich – ein optimales Nahrungsangebot vorausgesetzt – Pflanzenfresser leichter, ihr Idealgewicht zu halten, als Fleisch- und Allesfresser, wie man an der Vielzahl verfetteter Hunde und Katzen unschwer erkennen kann.

Wenn wir Menschen einen Rohkostteller verspeisen, kommt es schon rund vierzig Minuten später zum Fatburning, bedingt durch Fruchtsäuren, Hormone und Enzyme, die dynamisch in den Fettstoffwechsel eingreifen. Vegane Kost – also vegetarisch ohne Eier und Milchprodukte – bietet praktisch eine Garantie für konsequentes Abnehmen.

Also weg mit den Schwabbelpfunden! Überschüssige Triglyzeride (Fettmoleküle) haben in unserem Bauch- oder Hüftgewebe nichts zu suchen, ebenso wenig am Po und an den Oberschenkeln! Dabei ist es gar nicht schwer, sie loszuwerden, denn die Natur mit der Kraft ihrer Pflanzen unterstützt uns dabei. Wir müssen uns dazu noch nicht einmal anstrengen, sondern lediglich unsere Ernährung umstellen. Schließlich ist unsere

gesamte Anatomie – Knochengestützte Muskulatur, vor allem aber die Knorpel in den Gelenken – nicht dazu geschaffen, kiloweise überflüssiges Fett mit sich herumzuschleppen.

Die Fettzellen unseres Körpers, die sogenannten Adipozyten, sind alles andere als mit Fett vollgestopfte Säckchen. Sie haben ein ebenso betriebsames Innenleben wie alle anderen der rund 70 Billionen Zellen des menschlichen Körpers, nehmen unablässig Fettmoleküle auf oder geben sie ab, je nach den Bedürfnissen unseres Fetthaushalts. Sie sind also einerseits Depots, andererseits Auslieferungslager für Triglyzeride, die vor allem von den Muskelzellen zur Verbrennung und Energiegewinnung angefordert werden.

- * Schlanke Menschen haben im Durchschnitt nur 20 Milliarden gefüllte Fettzellen, übergewichtige bzw. dicke Menschen hingegen bis zu 150 Milliarden und mehr.
- * Nicht die Größe der Fettzellen entscheidet über unser Körpergewicht, sondern in erster Linie deren Anzahl.
- * Die Masse der Adipozyten bildet sich bereits in der Kindheit bis hin zur Pubertät. Danach entstehen sie mit sinkender Tendenz noch bis etwa zum 25. Lebensjahr.

In Bewegung bleiben hilft,
aber der Kampf gegen die
Schwabbelpfunde beginnt
beim Essen.



- * Die schlimmste »Fettsünde« besteht in der Kombination von gesättigten Fettsäuren (z. B. in fettem Fleisch, Hackfleisch oder Wurst) mit hellen Teigwaren und raffiniertem Zucker, etwa in Desserts und künstlich gesüßten Getränken.
- * Bei einer Fehlernährung füllen sich zunächst die Fettzellen bis zum Platzen auf, danach nimmt die Anzahl der Adipozyten erst so richtig zu.
- * Fettzellen können dann bis zum 300-fachen ihrer ursprünglichen Größe aufquellen – typisch für Frauen und Männer mit mehr als 20 Kilogramm Übergewicht.
- * Die gute Nachricht: krankhaft vergrößerte und übermäßig gefüllte Fettzellen kann man mit gesunder Kost wieder »wegessen«.

- * Vegane Kost ist der beste Fatburner der Natur, die Diät, die alle anderen Schlankheitskuren endgültig ersetzt.

Eine Sonderrolle spielen sogenannte Präadipozyten. Dies sind noch leere Adipozyten im Fettgewebe. Bären oder Murmeltiere füllen sie in den Wochen vor Einbruch der frostigen Wintermonate, um in ihren Höhlen und Bauten zu überleben. Bei jahrelanger fetter und süßer Kost folgt der menschliche Stoffwechsel dem trügerischen genetischen Signal, dass eine Hungersnot bevorsteht – und füllt dementsprechend auch diese Leerzellen mit Fettmolekülen. Dann sammeln sich die Fettmassen an Bauch und Hüften so richtig an und addieren sich nicht selten bis zu einem Körpergewicht von 120 Kilogramm und mehr.

WIE DAS FETT IN DIE SCHWABELDEPOTS GELANGT

Bereits während der ersten Bissen einer Mahlzeit wird unser Stoffwechsel in Alarmbereitschaft versetzt. Schließlich will er möglichst sämtliche im Nahrungsbrei enthaltenen Nährstoffe für sich nutzen, wie es ihm von den Genen vorgeschrieben wird. Solange wir uns vegan und damit gesund ernähren, ist dies ein willkommenes Verhaltensmuster. Denn eine rein pflanzliche Kost besteht nun mal ausschließlich aus schnell verwertbarem Eiweiß, gesunden Kohlenhydraten und Fettsäuren und reichlich

Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen sowie viel lebenswichtigem Wasser. Da wird jedes Molekül in Magen und Darm sorgfältig geprüft und dann gleich an die Blutgefäße weitergereicht zum Abtransport zu den Körperzellen, die ja stets hungrig auf Nahrung warten.

Ganz anders sieht es aus, wenn die Ernährung weitgehend aus Currywurst mit Pommes, Pizza, Hamburgern, Fertig- und Mikrowellengerichten, Kuchen und süßen Snacks sowie ähnlichem Fast- und Junk-Food besteht. Dies stellt die Verdauung vor Probleme. Um die verwertbaren Nahrungsbestandteile herauszulösen, benötigen die Enzyme schon etwas mehr Zeit. Dies wiederum bedeutet: Darmträgheit. Der Nahrungsbrei



DIE »EINBAHNSTRASSE FETT«

Um den Zustrom an Nährstoffen aus Magen und Darm über das weitverzweigte Netz der Blutgefäße zu den Adipozyten sicherzustellen, weist unser Körper ein perfektes System der Fettverwertung auf.

- * Bereits beim Kauen entsteht im Mundraum das Enzym Amylase, das Kohlenhydrate abbaut und über hormonelle Signalwege den Fettzellen meldet: »Aufgepasst, es gibt demnächst wieder Fett zum Einbau!«
- * In den außerordentlich feinen Kapillarübergängen von Blutgefäßen zu Fettzellen öffnen bestimmte Fetteinbau-Enzyme (Malic-Enzym oder L-Type Pyruvat-Kinase) Millionen winziger Pforten für die Aufnahme von Triglyzeriden in die Zelle.

- * Gleichzeitig erzeugt die Bauchspeicheldrüse Insulin und gibt es in die Blutbahn ab. Dieses Hormon ist maßgeblich daran beteiligt, Triglyzeride (sowie auch Fett und Eiweiß) in die Fettzellen zu schleusen.
- * Solange die Insulin-Werte entsprechend erhöht sind, geben Adipozyten kein Depotfett ab, selbst wenn sich die betreffende Person nur von Kaffee und Kaugummi ernährt.

Auf diese Weise etabliert sich in unserem Innern hartnäckig eine »Einbahnstraße Fett«, die es nicht selten unmöglich macht, Übergewicht abzubauen. Selbst Fasten- oder Hungerkuren richten nichts aus, weil ihnen die lipolytischen (Fett schmelzenden) Enzyme fehlen, die nur in pflanzlicher Kost reichlich enthalten sind.



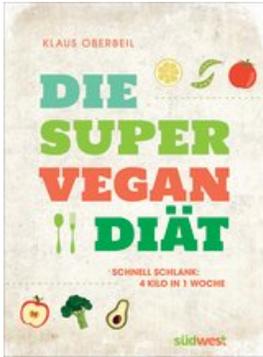
Den Verzehr fett- und zuckerhaltiger Speisen büßen Frauen in der Regel schwerer als Männer.

verweilt länger im Dünndarm, beginnt zu faulen oder zu gären, Durchfall oder Verstopfung können die Folge sein. Was an Nahrung nicht gleich verwertbar ist, wird im Stoffwechsel (z. B. in der Leber) in lagerfähige Depotware umgebaut, so etwa in Triglyzeride, die sich leicht in Fettzellen einbauen lassen. Die Natur schenkt nämlich nach Möglichkeit nichts her. Ob der Mensch hübsch schlank ist oder pummelig bzw. dick, spielt dabei eine untergeordnete Rolle.

PROBLEMZONEN: DER VISZERALE BAUCHSPECK

Die Personenwaage gibt mit ihrem Zeiger oder der digitalen Anzeige nur unzureichend Aufschluss über unser Körperfett. Da muss zusätzlich der

Badezimmerspiegel herangezogen werden, der aufdeckt, wo die Problemzonen liegen. Oft geht es um Speckwülste im Unterbauch oder Fettpolster an den Hüften, die sich über speckverdickte Oberschenkel und einen viel zu schweren Po erstrecken. Im Gegensatz zum Unterhautfett, das als Bindegewebspolster zu einem jugendlichen Aussehen beitragen kann, ist zu viel Viszeral-Fett unerwünscht und auch völlig unnötig. Dieses Fettgewebe lagert sich im Bauchraum ein, vorwiegend um Organe wie Leber, Pankreas und um die Eingeweide. Es wird auch als aktives Fett bezeichnet, weil es nicht nur als Depotfett dient, sondern auf bedrohliche Weise unseren Hormonhaushalt beeinflussen kann. Mögliche Risiken sind Diabetes und Insulinresistenz, eine Stoffwechsellage, bei der die Insulinwerte im Blut chronisch erhöht bleiben. Das



Klaus Oberbeil

Die Super-Vegan-Diät

Schnell schlank: 4 Kilo in 1 Woche

Paperback, Klappenbroschur, 144 Seiten, 17,2 x 23,5 cm

ISBN: 978-3-517-09318-5

Südwest

Erscheinungstermin: Dezember 2014

Wer vegan abnehmen will, muss wissen, dass pflanzliche Lebensmittel mit hohem glykämischem Index als "Carbo-Bremse" den Fettabbau im Gewebe verhindern und den Stoffwechsel drosseln. Klaus Oberbeil macht sich solche und weitere neueste wissenschaftliche Erkenntnisse zunutze und lüftet das Super-Vegan-Geheimnis: Weglassen, was dick macht und nur noch essen, was ein natürlicher Fatburner ist. Und das ganz ohne Mangelerscheinungen, denn in der Super-Vegan-Ernährung sind alle wichtigen Nähr- und Biostoffe enthalten.