



Andreas Moritz

Wohlfühlen und Abnehmen

Leseprobe

[Wohlfühlen und Abnehmen](#)

von [Andreas Moritz](#)

Herausgeber: Unimedica im Narayana Verlag



<https://www.unimedica.de/b21533>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Copyright:

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<https://www.unimedica.de>

Inhaltsverzeichnis

Aus rechtlichen Gründen.....	v
Einleitung	xi
1 Der „ideal“ Mythos	1
1. Soziale Selektion.....	1
2. Gewichtsverlust-Mythen	3
3. Körpertyp: Massenglauben.....	7
4. Ein ausgeglichener Körper.....	8
5. Ein gesunder Körper = normales Gewicht.....	10
6. Die Reinigung des Körpers	11
7. Gewichtsregulierung ist natürlich.....	13
2 Erzeugte Adipositas	16
1. Geist, nicht Materie	16
2. Chemische Kriegsführung.....	18
3. Farbiges Gift.....	19
4. Der Geschmack von Fett	21
5. Nichts ist umsonst!.....	23
6. Süße Kapitulation	24
7. Süße Lügen, bittere Wahrheit.....	26
8. Vollkommen „buttrig“ gesund	30
9. Es ist alles im Öl	32
10. „Gute“ und „schlechte“ Öle	33
3 Blick hinter die Kulissen	36
1. Dynamische Kraft	37
2. Verdauung: Zentrum des Seins.....	39
3. Lympflüssigkeit: Natürlicher Reiniger	42
4. Colon: Wenn der Kanal verstopft	46
5. Nieren: Zugemauert!.....	47
4 Die großen Drei	52
1. Unholy Triad.....	53
2. Leber: natürlicher Filter.....	55

3. Leber: Ofen der Natur	58
4. Krebs: Toxische Zellen	61
5. Anregende Gifte	65
6. Die ganze Wahrheit	71
7. Emotionales Gedächtnis.....	73
8. Toxische Ansichten	76
5. Biologische Kriegsführung.....	78
1. Medikamente: Heilung oder Krankheit.....	78
2. Die trügerische „Wunderpille“	83
3. Keine Wunderheilung	87
4. Hunger-Hormone	89
5. Stress kann Sie dick machen.....	91
6. Appetit: Der Generalschlüssel	93
7. Adipositas: Tafelsalz.....	97
6. Operation – Tödliches Dilemma.....	99
1. Genährt & geklammert.....	99
2. Rückkehr zur Barbarei.....	102
3. Von Profiten und Betrügern.....	104
4. „Gelüste“-Morbosität	110
5. Warum nicht Natur?.....	113
7. An Zucker hängen?.....	117
1. Saccharose-Schock.....	117
2. Fructose: Mais-Schwindel.....	122
3. Was ist HFCS?.....	123
4. Warum bedeutet HFCS süße Probleme?	124
Lebensmitteletiketten: süßes Durcheinander	128
8. Einen Fehler korrigieren	132
1. Der Cholesterin-Mythos	132
2. Was ist eine Entzündung?	135

9. Hauptfixierungen	142
1. Enzyme: Die Katalysatoren der Natur	142
2. Ist roh gesünder?	147
3. Den Regenbogen essen.....	151
10. Ins Reine kommen	155
1. Krankheit: Die letzte Anpassung	155
2. Wiederherstellung des Gleichgewichts	157
3. Essen.....	164
Frühstück	164
Mittagessen.....	165
Abendessen.....	166
Faustregeln.....	167
Zur Essenszeit	168
4. Lebensmittel-Fakten	169
Tierische Proteine: Was ist da los?	169
Gemüse: Mehr davon!	171
Da haben wir nicht den Salat!.....	172
Ballaststoffe: Diese Blähungen.....	172
Salz: Geschenk aus dem Meer	174
pH-Wert: Ein ziemlicher Balanceakt.....	175
Ist Ihre Behandlung an der Gewichtszunahme schuld?	175
Midlife-Crisis	176
Die Pfunde wegschlafen?	177
Bewegung: Aktivieren Sie Ihre Lebenskraft.....	178
Die Sonnenseite des Lebens!.....	179
Adipositas beginnt im Kopf	180
11. Stunde der Wahrheit	183
1. Gönnen Sie sich etwas R & E: Ruhe und Erholung	183
2. Leptin: Mitternächtlicher Hunger.....	185
3. Ghrelin: Wachsender Appetit	186
4. Schlafmangel ausbaden	187
5. Stellen Sie sich auf Ihre innere Uhr ein	189

12. Aktivieren, nicht trainieren	192
1. Warum trainieren?	192
2. Übertreiben Sie es nicht.....	195
3. Jetzt aber schnell	197
4. Trainingstipps	201
5. Wassermangel im Körper	202
6. Lebensenergien.....	204
7. Training & Körpertyp.....	208
8. Geist-Körper-Therapie.....	210
13. Altlasten.....	212
1. Die vielen Gesichter der Kinder-Adipositas.....	213
2. Medien & TV: Gewicht und Konsum	218
3. Andere Wahrheiten über Kinderadipositas.....	222
Mama weiß es am besten	222
... oder nicht?.....	222
Frühes Aufsaugen	223
„Unbewusste“ Abhängigkeit.....	224
Verarbeitetes Gift	225
Anhang	228
Über Andreas Moritz	228
Index	231

Einleitung

Wenn Sie jede Diät gemacht, jede Pille genommen und jedes Buch gelesen haben, fragen Sie sich wahrscheinlich, ob es noch etwas gibt, das Sie tun können. Vielleicht wurden Sie aber auch von Werbeversprechen beeinflusst, die dazu führen, dass Sie Ihre Gesundheit und Ihr Gewicht in die Hände von sogenannten Diätexperten, Fitnessstudios, Ärzten und der Pharmaindustrie legen. Es ist – für jene – sehr lukrativ, ihre eigennützigen Werbesermone anfällige Menschen glauben zu machen.

Was Ihnen das Weight-Watchers-Handbuch nicht sagt, ist, dass es bei Gewichtsverlust – ja, einer erheblichen Menge an Gewicht – um Heilung geht. Ungeachtet der Auffassung, die man uns von frühester Kindheit an eingetrichtert hat, dass wir ohne ärztliche Anordnungen, Pillen oder Chirurgie nicht geheilt werden können, sagt die traditionelle Weisheit etwas anderes.

Die Gewichtsreduktion mithilfe medizinischer Krücken legt die Macht zu heilen in die Hände von Ärzten, Scharlatanen und manchmal auch in die Hände des Internets. Wenn Sie jedoch die Verantwortung für Ihr eigenes Leben übernehmen, verlagern Sie den Schwerpunkt der Heilung von „außen“ nach „innen“. Jeder Mensch, der diesen Schritt gegangen ist, wird Ihnen aufrichtig und vollends bestätigen können, dass es funktioniert.

Gewichtsverlust ist eine innere Einstellung. Er ist eine bewusste und aktive Entscheidung. Sobald Sie diese äußerst wichtige Veränderung durchführen, heißt das, dass Sie dazu bereit sind, sich selbst, Ihr Gewicht und Ihr Leben in die Hand zu nehmen. Es bedeutet, dass Sie wahrhaft und genau erkannt haben, dass Sie – und nur Sie alleine – die Macht besitzen, sich selbst zu heilen.

In diesem Buch besprechen wir die natürlichen Möglichkeiten der Gewichtsreduktion – kein Tablettenschlucken, keine Crash- oder Modediät, kein Kalorienzählen oder striktes Aerobic. Der menschliche Körper ist eine erstaunliche Präzisionsmaschine, die ständig auf der Suche nach einem Zustand des Gleichgewichts und der Homöostase ist.

Das Bedürfnis des Körpers nach Gleichgewicht ist tatsächlich so groß, dass er sich eher verbiegen wird, anstatt zusammenzubrechen, um sich, um überleben zu können, dem Missbrauch anzupassen.

Für diesen Gleichgewichtszustand stellen toxische Misshandlung durch katastrophale Ernährung, unsteten Lebenswandel, chronischen Stress, permanente Stimulierung der Sinne und emotionale Traumata die größte Bedrohung dar. Dies sind nur einige von vielen Faktoren, denen wir unsere Körper aussetzen und trotz derer wir immer noch erwarten, bei guter Gesundheit zu bleiben.

Praktiken wie diese führen unweigerlich zu einem Zustand der Toxizität. In diesem Buch werden wir SEHEN, inwieweit Fettgewebe ein Verteidigungsmechanismus gegen mentale und emotionale Toxine ist. Wir werden auch SEHEN, warum manche Körper in Form von Übergewicht auf Toxizität reagieren, während andere mit Krebs oder Bluthochdruck reagieren.

Außerdem prüfen wir auf biochemischer und physiologischer Ebene, wie leichtfertige Gewohnheiten und alltägliche Entscheidungen unseren Körper strapazieren und malträtieren und wie sie unsere Enzyme, Hormone, Neurotransmitter, Verdauungsprozesse und unser Immunsystem aus der Bahn werfen. Dadurch werden wir krank und dick und schieben es auf eine „genetische Veranlagung“.

Die gute Nachricht ist, dass es eine allwaltende Logik und Weisheit des Körpers gibt, die wir im Laufe der Evolution über Millionen von Jahren hinweg ererbt haben. Allerdings müssen wir die Voraussetzungen für den Körper schaffen, damit er arbeiten kann, wie es die Natur für ihn vorgesehen hat.

Ein übergewichtiger oder adipöser Körper ist ein Körper in Not. Jedoch ist der menschliche Körper auch erstaunlich widerstandsfähig. Daher ist es möglich, die Prozesse, die zu diesem Zustand geführt haben, trotz des Missbrauchs, dem der Körper unterzogen wurde, umzukehren und die Biochemie des Körpers wieder ins Gleichgewicht zu bringen, damit er wieder sein normales, optimales Gewicht erreichen kann.

Manchmal bedarf es nur der kleinsten Dinge. Wussten Sie, dass bewusstes Essen, im Gegensatz zum Herunterschlingen der Nahrung, ein einfaches, jedoch kraftvolles Hilfsmittel ist, um Stress zu lindern und somit auch, um Gewicht *abzubauen*? Oder dass vorangegangene Traumata und andere emotionale Gifte, die buchstäblich in den Zellen Ihres Körpers gespeichert sind, Sie fett machen können?

Leider haben wir uns dermaßen von unseren Geistern und Körpern losgelöst, dass wir eine einfache Wahrheit häufig nicht SEHEN: dass ein Geist und ein Körper, der in Harmonie mit sich selbst und mit seiner Umgebung ist, glücklich, gesund und normalgewichtig ist.

Es gibt tatsächlich eine kleine, jedoch wachsende Anzahl von Menschen, die die überwältigende Kraft in ihrem Innern erkennt und freisetzt, um von einem Zustand krankhafter Fettsucht zum Optimalgewicht zurückzukehren.

Es ist eine erstaunliche und persönliche Reise, die Sie unternehmen können, sobald Sie erkennen, warum gerade diese Dinge, die wir gleichgültig abtun – richtige Ernährung, guter Schlaf, körperlich aktiv zu bleiben – genau jene Werkzeuge sind, die Ihnen dabei helfen, Toxine auszuspülen, Ihre Enzyme und Hormone ins Gleichgewicht zu bringen und einen gesunden Lebensstil anzunehmen.

Lassen Sie mich die Frage anders formulieren: Wenn die Schulmedizin tatsächlich das Allheilmittel wäre, wie man es versucht uns glauben zu machen, warum schießen dann die Gesundheitsausgaben überall in die Höhe? Warum sind zwei Drittel der Amerikaner entweder übergewichtig oder adipös und warum steigt die Zahl weiter an? Und warum wurden so viele Diätpillen oder „Wundermedikamente“ gegen Adipositas von den Gesundheitsbehörden vom Markt genommen?

Nach Angaben des Centers of Disease Control and Prevention hat der amerikanische Durchschnittsbürger bereits 10,5 kg Übergewicht. Wenn sich der Trend der letzten Jahre weiter fortsetzt, schätzen Forscher, dass bis zum Jahr 2030 86 % der amerikanischen Erwachsenen übergewichtig sein werden. Und bis zum Jahr 2048 könnte *jeder erwachsene Amerikaner* zumindest leicht übergewichtig sein.

Adipositas ist nicht nur ein lebensbedrohlicher Zustand. Sie ist auch sehr, sehr teuer. Gemäß einiger Umfragen geben übergewichtige Personen jährlich durchschnittlich 1400 \$ mehr für Medikamente aus als Menschen, die nicht übergewichtig sind.

Adipositas ist aufgrund von Behandlungskosten für Begleiterkrankungen wie Diabetes, Herzerkrankungen und andere Leiden, die unter übergewichtigen Menschen häufig sind, eine teure Krankheit.

Was den Staatshaushalt anbetrifft, haben Prüfungen aus dem Jahr 2009 gezeigt, dass adipositasbedingte Erkrankungen inzwischen 9,1 % aller medizinischen Ausgaben ausmachen. Zehn Jahre zuvor lag diese Zahl noch bei 6,5 %. Im gleichen Zeitraum stieg die Adipositasrate um 37 %.

Im Hinblick auf die Gesamtkosten liegen die Gesundheitsausgaben für adipositasbedingte Erkrankungen auf Rang vier hinter Herzerkrankungen, Diabetes und Krebs und belaufen sich auf 147 Milliarden Dollar, was doppelt so hoch ist wie noch vor zehn Jahren. Diabetes, eine Krankheit, die eng mit Adipositas in Verbindung steht, kostet den US-Steuerzahler jährlich 190 Milliarden Dollar. Gemäß Reed Tuckson von der United Health Foundation werden die Behandlungskosten für adipositasbedingte Erkrankungen bis zum Jahr 2018 atemberaubende 344 Milliarden Dollar übersteigen.

Wenn wir allerdings mehr auf unsere natürliche Weisheit anstatt auf die Schulmedizin hören würden, würden wir nicht Milliarden von Dollar an Ärzte, Krankenhäuser und Pharmakonzerne verschwenden, um unsere Körper in wandelnde Chemielabore zu verwandeln.

Wir würden unserer angeborenen Weisheit und dem sorgfältig ausgearbeiteten Plan folgen, den die Natur für uns vorgesehen hat. Wir würden uns selbst heilen.

Im Gegensatz zu unseren Vorfahren begegnen wir zwar keinen echten Raubtieren mehr, jedoch haben sich im Laufe der Zeit die Quellen von emotionalem Stress, Angst und Aufregung multipliziert. Anstelle eines gelegentlichen Cortisolanstiegs leiden chronisch ängstliche Menschen unter dauerhaft erhöhten Cortisolspiegeln. Und dies fördert in der Regel die Insulinresistenz.

Stress erhöht auch den Cholesterinspiegel, was mit der Zeit zu einer Erkrankung namens Arteriosklerose oder einem Arterienverschluss führt, der Bluthochdruck verursacht und die Blutzufuhr zum Herzen reduziert.

Übergewichtige Menschen sind häufig in doppelter Hinsicht betroffen. Einerseits neigen sie dazu, sich „vom Stress zu ernähren“ und andererseits sind sie auf Seelennahrung angewiesen, um sich besser zu fühlen. Seelennahrung – Kartoffelchips, Pasta, Tortilla, Backwaren und Cola – ist reich an raffinierten Kohlenhydraten und Süßstoffen wie Maissirup.

Diese Lebensmittel treiben den Fettaufbau, die Verstärkung des Fettgewebes, das Verlangen nach Kohlenhydraten und den krankhaften Kreislauf des metabolischen Syndroms unmittelbar voran.

Auf einmal stellen Sie fest, dass Sie in die „Fettfalle“ getappt sind, und wissen nicht mehr, wie Sie herauskommen. Unter diesen Umständen sind Sie für den Werbesermon der Gewichtsreduktionsprogramme und für Internetseiten, die Ihnen „leichte Tipps, um Gewicht zu verlieren“ anbieten, besonders anfällig.

Leider erkennen nur wenige verzweifelte Menschen, dass sie auf Produkte und Programme hereingefallen sind, die durch clevere Marketingstrategien vorangepeitscht wurden. Merken Sie, dass keines dieser Schlankheitsprogramme auf Gesundheitsfragen eingeht? Merken Sie, wie leicht diese Schlankheitsprogramme dennoch Fettarm-, Kohlenhydratarm- und Fettverbrennungs-“Formeln“ verbreiten, die Ihnen versprechen, Sie wieder auf Vordermann zu bringen? Autsch!

6. Appetit: Der Generalschlüssel

Wir haben über die Rolle von Insulin in Bezug auf den Stoffwechsel, den Blutzucker und die Insulinresistenz bei Adipositas und Stoffwechselerkrankungen gesprochen. Es ist jedoch der Hypothalamus, der den Überblick über die Er-

nährungsbedürfnisse und die verschiedenen Hormon-, Blutzucker- und Fettsäurenspiegel des Körpers behält.

Diese relativ kleine Struktur im Gehirn, die übrigens auch die Körpertemperatur regelt, ist der zentrale Signalverarbeiter oder Hauptregler, der mittels komplizierter biochemischer Prozesse den Appetit antreibt und auf Sättigungssignale reagiert.

Die Bauchspeicheldrüse und andere Organe, die direkt an der Energieaufnahme und dem Stoffwechsel beteiligt sind, tun dies bloß auf Geheiß des Hypothalamus. Dieser Prozess der Energiegleichgewichtsregulierung nennt sich Homöostase.

Der Hypothalamus reagiert besonders empfindlich auf zwei Hormone – Leptin und Ghrelin. Diese beiden Hormone reagieren auch empfindlich auf Schlafstörungen, die ebenfalls Einfluss auf die Ernährungsgewohnheiten haben.

Das subjektive Hungergefühl ist genau genommen Ihr Hypothalamus, der spürt, dass der Blutzuckerspiegel gesunken ist. Die Leber, die Nahrung in Glukose umwandelt, signalisiert anschließend dem lateralen Hypothalamus, Sie entweder zum Öffnen des Kühlschranks anzuregen, Sie dazu zu bewegen, sich eine Mahlzeit zuzubereiten oder ein Fast-Food-Restaurant aufzusuchen.

Das Hormon Leptin, welches in den Fettzellen Ihres Körpers erzeugt wird, spielt auch beim Appetit eine Rolle. Ein niedriger Leptinspiegel signalisiert dem Hypothalamus, dass der Körper mehr Glukose benötigt.

Nach dem Essen beginnen Sie Ihre Mahlzeit zu verdauen und Ihr Blutzuckerspiegel steigt. Das ist der Zeitpunkt, an dem im Hypothalamus ein Sättigungsgefühl ausgelöst wird, und an dem der Hypothalamus Ihnen signalisiert, mit dem Essen aufzuhören.

Das geschieht, wenn Magen und Bauchspeicheldrüse ein Hormon mit Namen Ghrelin freisetzen, das auf den ventromedialen Hypothalamus einwirkt. Wenn Sie „voll“ sind, setzen die Fettzellen ebenfalls Leptin frei und signalisieren Sättigung.

Leptin und Ghrelin wirken genau gegensätzlich und wenn der Spiegel eines der beiden Hormone niedrig ist, ist der Spiegel des anderen erhöht. Außerdem geht man davon aus, dass, während Ghrelin eine größere Rolle bei der Appetitanregung spielt, Leptin eine Rolle bei der Sättigungsreaktion spielt.

Einige Studien deuten darauf hin, dass übergewichtige Menschen, die insulinresistent sind, auch leptinresistent sind. Wenn dies der Fall ist, gelingt es dem Hypothalamus nicht, die Sättigungsreaktion zu erkennen, die durch den erhöhten Leptinspiegel hervorgerufen wird. Daher essen übergewichtige Menschen weiter. Ihr Körper kann ihnen nicht mitteilen, wenn sie genug gegessen haben!

Was bedeutet dies alles? Der menschliche Körper ist naturgemäß auf das Erreichen eines Gefühls der Balance oder des Gleichgewichts ausgerichtet. Allerdings arbeiten Hormone, Neurotransmitter, Organe und Gewebe in übergewichtigen Menschen nicht auf normale Weise, wodurch ihr Körper nach einem verzerrten Gleichgewicht sucht.

Wenn es aufgrund einer Störung der Hypothalamus-Leptin-Ghrelin-Bahn zur Adipositas kommt, bezeichnet man diesen Zustand als „Hypothalamische Adipositas“.

Dieses Ungleichgewicht kann durch natürliche Mittel, die den Körper reinigen und entgiften, korrigiert werden. Dies, gepaart mit guter Ernährung und einem gesunden Maß an körperlicher Bewegung, stellt die natürliche und gesunde Funktionsweise des Körpers und sein optimales Körpergewicht wieder her.

Eine weitere Drüse, die beim Stoffwechsel des Körpers eine entscheidende Rolle spielt, ist die Schilddrüse. Sie ist die größte Drüse des Körpers und befindet sich im Hals.

Diese Drüse steht aufgrund ihrer Rolle bei der Stoffwechselregulierung mit Gewichtsverlust und Gewichtszunahme in Verbindung. Sie beeinflusst und steuert andere Hormone im Körper, die die Geschwindigkeit festlegen, mit der Ihr Körper Kalorien verbrennt und Energie verbraucht.

Wenn die Schilddrüse versagt – entweder aufgrund von Unterproduktion oder Überproduktion des Hormons Thyroxin – führt das entweder zu Schilddrüsenunterfunktion oder Schilddrüsenüberfunktion.

Menschen, die an Schilddrüsenunterfunktion leiden, haben einen deutlich niedrigeren Thyroxinspiegel und einen schlechteren Stoffwechsel. Zellen wachsen langsam, das Gehirn verlangsamt, Muskelschwäche setzt ein und es gibt ein allgemeines Gefühl von Lustlosigkeit, Müdigkeit und manchmal Depressionen.

Die Schilddrüsenunterfunktion erzeugt noch andere Symptome, wie z. B. eine Überempfindlichkeit gegenüber Kälte, Verstopfung, Haarausfall und trockene Haut.

Diese Symptome sind das Resultat eines verringerten Grundumsatzes. Der Grundumsatz bestimmt, in welchem Maß der Körper Energie verbrennt, wenn er inaktiv ist. Warum also führt Schilddrüsenunterfunktion zu Gewichtszunahme?

Da die Zellen des Körpers langsam wachsen und weniger Energie benötigen, gibt es im Körper zusätzlichen Brennstoff. Logischerweise müssen Sie dann weniger essen, um nicht zu viel Brennstoff zu erzeugen, oder? Besser noch, Sie können trainieren und den zusätzlichen Brennstoff verbrennen.

Das Problem ist, dass bei übergewichtigen Menschen andere Systeme aus dem Lot geraten. Sie haben aufgrund von Faktoren wie Insulinresistenz, Leptinresistenz, einer Fettleber oder aufgrund einer übermäßigen Abhängigkeit von gesüßten Getränken und verarbeiteten Lebensmitteln schon lange die Fähigkeit verloren, überschüssigen Brennstoff zu verbrennen.

Wenn andere Stoffwechselprozesse bereits außer Gang gesetzt sind, sind die verzehrte Nahrung und die Energie, die diese erzeugen, zu viel für einen Körper mit einer Unterfunktion der Schilddrüse. Daher wird der überschüssige Brennstoff als Fett eingelagert.

Die Ursachen von Schilddrüsenunterfunktion sind vielfältig. Dazu zählen unter anderem: Unterproduktion von Thyroxin; Aussetzung gegenüber bestimmten Metallen wie Quecksilber; Stress und Ernährungsungleichgewichte, zu denen Jod-, Zink- und Vitaminmängel (B, C und E) gehören; sowie der übermäßige Konsum von Sojaprodukten.

Abgesehen davon, dass Sie sicherstellen sollten, die von Ihrem Körper benötigte Menge an Vitaminen und Mineralien aufzunehmen, könnten Sie auch etwas Rettich oder einige Radieschen essen. Essen Sie Seegemüse (jodhaltig) oder gelegentlich etwas Gelatine. Streichen Sie gesättigte Fette aus Ihrer Ernährung und achten Sie darauf, dass Sie stattdessen auf ausreichende Mengen Kokosnussöl zurückgreifen.

Index

A

Abendessen 166
 Abfallstoffe im Darmtrakt 44
 Abnehmen i, iii, iv, 4, 17, 30, 88, 164, 169
 Absorbiert 56
 ADHS 225
 Adipositas
 Beginnt im Kopf 180
 Bei Kindern 2
 Erhöht Darmkrebs Risiko 46
 Führt zu Toxizitätskrise 2, 36, 40
 Gesundheitsrisiken 2
 In der Politik 216
 In Gesetzen 216
 Umkehrung 116
 Ursachen 28, 36, 42
 Verbindung zu Brustkrebs 45
 Verbindung zu Dopaminspiegel 127
 Verbindung zu Excitotoxin 22
 Verbindung zu Krebs 68
 Verbindung zu Tafelsalz 97
 Adipositas ist ein Risiko 2
 Adipositas und Toxizität 17, 36, 40, 45, 53
 Advanced Glycation endprodukte schädigen im Körper 137
 AGEs 137
 Innerhalb der Zellen 138
 Agni 11
 Alterungsprozess 74
 AMA 44, 218
 Amphetamine 83, 88
 Amylase 146
 Antidepressiva 88
 Antioxidative Eigenschaften 153
 Antwort des Immunsystems
 Bei geschädigtem Gewebe 135
 Art des Verlangens 110
 Arten von Zucker 118
 Arteriosklerose 93, 136
 Aspartam 24
 Aspartam äußerst umstrittene Umstände 25

Atkins-Diät 5
 Ausdauertraining kann zu tödlichen Arterienverstopfungen führen 198
 Ausschüttung 189
 Auswirkung von Obst und Gemüse 152
 Ayurveda-Erfahrungen mit dem Körper 9

B

Ballaststoffe 18, 59, 118, 123, 142, 151–152, 171–173, 217
 Bariatrische Chirurgie 100–101
 Bauchspeicheldrüsenenzyme
 Aktivierung und Verdauung 143
 Bauchspeicheldrüsenzellen
 Abnormales Wachstum 103
 Belastendes Ereignis 62
 Bewegungsmangel ist eng mit den Großen Vier verbunden 204
 Bewusstes Essen 194
 Beziehung zwischen Stress und Übergewicht 92
 Biochemische Prozesse 74, 89
 Biochemische Veränderungen 185
 Biorhythmus 183
 Bittersalze 159
 Blutzucker 13, 35, 51, 91, 93, 102, 111, 118, 120, 161, 179, 196
 Blutzuckerspiegel 13, 35, 119
 Body-Mass-Index 109, 218
 Butterkonsum 30

C

Chemikalien 85
 Auf Etiketten 20
 Und Gifte 20
 Chemikalien führen zu Toxizitätskrise 18
 Chemische Zusätze in Cola 44
 Chinesische pflanzliche Ergänzungsmittel 85
 Chlororganische Verbindung 54
 Cholesterin 31, 51, 106, 120, 132–141, 144–145, 147, 203
 Cholesterin, Definition 132

Chronische Entzündung 136, 140
 Bei geschädigtem Gewebe 136
 Chylomikronen 59
 Cola
 Sucht 29
 Unternehmen 29
 Colon-Hydro-Therapie 161
 ConAgra 129
 Corn Refiners Association 128
 Cortisol 156, 195
 Absonderung 196
 Crash-Diäten 5

D

Darmspülung 12, 161–162
 Definition
 Entzündung 135
 Natürliches Produkt 129
 Dehydrierte Zellen 48
 Diabetes
 Operationen 107
 Diät xi, 4–5, 12, 14, 17, 24, 37, 77, 100,
 153, 192
 Diätpillen 6
 Dickdarm oder das Colon 46
 Diketopiperazin 25
 DNA schädigen 70
 Dopamin 225
 Doshas oder Pranas 9
 Dumping-Syndrom 103

E

Eine Dose Limonade erhöht das Risiko
 für ein metabolisches Syndrom 51
 Einfluss von raffiniertem Zucker auf neu-
 rologische Gesundheit 226
 Eiskalte Nahrungsmittel 168
 Eiterungsprozess 45
 Ektomorph 8
 Emotionale Komponente 16
 Emotionen 73
 Emulgierung 147
 Endometriose 68
 Endomorph 8
 Endorphin 200
 Energie- 205
 Dichte 151

Regulierung 101
 Versorgung 178
 Enterohepatischer Kreislauf 59
 Entfernung der Gallensteine 12
 Entgiftung 33
 Durch Kokosnussöl 33
 Entzündung, chronisch. *Siehe* Chronische
 Entzündung
 Enzyme
 Dehydrierte Zellen 48
 Freisetzung durch Galle 143
 Funktion von 142
 Nahrungsmittel reich an 144
 Erhöhte Insulinmengen 103
 Estron 68

F

Fabrikmäßig hergestellt 32
 Faustregeln 167
 Fenfluramin 87
 Fen-Phen 87
 Fenproporex 85
 Fette 16, 21, 31, 33–34, 40, 59–60, 90,
 96, 124, 142, 147, 160, 172, 174
 Fettabbau 58
 Fettleber 60, 79, 135
 Fettige Nahrungsmittel 166
 Fettverbrennung-Fettspeicherung-Kreis-
 lauf 197
 Flache Atmung 194
 Fleisch 151
 Ist Säurebildend 170
 Unverdaut, erzeugt Fleischgifte 170
 Fluoxetin 85
 Freie Radikale 70, 172
 Frühstück 164
 Fruktose 25, 27, 118, 122–125, 137, 217
 Furosemid 85

G

Galle 76, 143–145, 147, 159, 163, 165,
 206–207
 Gallen-
 Flüssigkeit 40
 Säuren 59
 Sekretion 143

- Gallenblase 38, 40, 56, 143, 159, 206–207
 Reinigung 11
- Gallensteine 12, 38, 40, 104, 155, 159, 161
- Galle verstoffwechselt Toxine 145
- Gärung 148
- Gastrointestinale Lecks 104
- Geist-Körper-Therapie 210
- Gelüste nach salzigen Lebensmitteln 203
- Gemüse 151
 Antioxidanzienquelle 172
 Energiedichte 151
 In Abendessen 166
 Irrglaube 171
 Nährstoffreich 171
 Umfangreiche Lebensmittel 171
- Genauso interpretiert das Gehirn anstrengendes Training 196
- Gesättigte Fette 34
 Kampagne dagegen 34
- Geschmacksempfindlichkeit 126
 Bei adipösen Menschen 127
 Bei schlanken und adipösen Ratten 126
- Gesunde
 Fette 172
 Öle 34
- Gesundheit 153
 Gesundheitlich 32
- Gesundheitliche Probleme
 Toxinstrom 54
- Getreide- oder Kleie-Ballaststoffe 173
- Gewichtsreduktionsprogramme 37
- Gewichtsregulation 13
- Gewichtsverlust 13
 Auf natürliche Art 77, 157
 Durch ausreichend Schlaf 191
 Durch innere Reinigung 160
 Kalorien rein – Kalorien raus 37
 Klassische-Abnehm-Methoden 77
 Positives Umfeld 17
 Rolle von Kokosnussöl 33
 Verbindung zu Stressreaktion 14
- Gewichtszunahme
 Durch beschädigte Leber 79
 Durch falsche Medikamente 175
 Durch HFCS 27
 Durch Medikamente 175
 Durch Nebenwirkung 176
 Erste Anzeichen 59
 Folgen 13
 Insulinresistenz, Fördert 90
- Ghrelin 94, 186
- Ghrelin-Niveaus 187
- Gifte xii, 42, 54, 57, 61, 65, 69, 77, 79, 115, 155–156, 158–160
- Giftstoffe und Abfallprodukte 41
- Gleichgewichtszustand 17
- Glucocorticoide 82
- Glukose-
 Toleranz 187
 Transportmechanismus 35
- Glykogen 119
- H**
- Heißhunger 110, 119
- Herzerkrankung 135
- HFCS 27–29, 122–127, 129–131
- Hochgiftige Chemikalien in Lebensmitteln 24
- Homöostase 94
- Hoodia 6
- Hormone 183
- Hormonelle Veränderungen 74
- Hyperaktives Verhalten 19
- Hyperinsulinämie 103
- Hypnose 6–7
- Hypoglykämie 102, 120
- Hypothalamische Adipositas 95
- Hypothalamus Läsion 21
- I**
- Ideale 193
- Infektion/Blutvergiftung 104
- Insulin 13–14, 27–28, 35, 56, 89–93, 103, 106, 111, 119–120, 127, 133–134, 138, 184, 217
 Resistent 13, 50, 90–91, 111, 120
- Insulinspiegel in die Höhe 111
- Intelligente Lebensmittel 7
- Intervalltraining auf physiologischer Ebene 198

Ionisiertes Wasser 163

Herstellung 163

Neutralisiert Abfall und Giftstoffe 163

J

Jojo-Effekt 12

K

Kalorienzählen 121

Kalorienzufuhr reduzieren 4

Kampagne gegen natürliche Öle 34

Kapha 10, 149, 207

Übungen 209

Unter Stress 207

Kardiovaskuläre Erkrankungen im Zusammenhang mit Insulin- und Leptinresistenz 134

Kauen 169

Kinder können nicht zwischen Programminhalt und Werbung unterscheiden 220

Kindgerichtete Werbestrategien 221, 225

Kindheits-Adipositas 214

Koffein 113

Konservierungsstoffe 21

Körper-Geist-Medizin 72

Körper-Geist-Verbindung 36, 41–42
Dauerhafte Gewichtsreduktion 164

Körpergewicht 35

Körper ist anpassungsfähig 155

Körperliche Prozesse 72

Körpertyp 208

Körperwahrnehmung 16

Kraft 37

Krankhafte Adipositas, Kindesmissbrauch 214

Krebs xii, xiv, 19, 22, 26, 31, 38, 42–43, 45, 48, 53, 60–61, 63–66, 68–70, 83, 85, 108, 137, 140, 149, 156, 204, 207, 213, 223

Krebs durch Adipositas 68

Krebs, Zelle 63

Künstliche Farbstoffe 19–20

Kurze, intensive Trainingsphasen 197 L

Lähmung 125

LDL. *Siehe* Low-density lipoprotein

LDL-Partikel

Bildung durch Insulin- und Leptinresistenz 134

Lebensenergien

Aufladen 204

Erde, Wasser, Feuer, Luft, Raum 205

Lebenskraft 71

Lebensmittelsucht 224

Leber 35

Entgiftung 19, 40, 68, 79, 144

Freisetzung von Glykogen 119

Funktionen 56

Rolle im Fettstoffwechsel 58

Toxisch 57

Verbindung von verarbeiteten Lebensmitteln und Gewichtszunahme 19

Verbindung zur Toxizität 60

Leberreinigung

Mit natürlichen Substanzen 159

Vorsichtsmaßnahmen 160

Leberschäden durch Paracetamol 81

Leberverstopfung 79

Leptin 28, 186

Fehlfunktion begünstigt Entwicklung von Brusttumoren 46

Reguliert Sättigungsgefühl 185

Regulierung des Energiehaushaltes 185

Rolle bei Appetit 94

Leptin empfindlich auf Hunger 186

Leptin-Ghrelin-Gleichgewicht 191

Leptinresistenz

Bei übergewichtigen Menschen 127

Leptin und Insulin

Verbindung zu Adipositas und Diabetes 134

Light-Cola 25

Lipase 147

Lipoprotein hoher Dichte 133

Lymphgefäße 43

Lymphknoten 43

Lymphsystem

Und Atemmechanismus 194

Lymphsystem; überlastet

Führt u. a. zu Adipositas und Cellulitis 42

Führt zu Schwellungen und anderen Verstopfungen 45

M

Magenbandoperation 107
 Magenbypass-Operation. *Siehe* Bariatri-
 sche Operation
 Magensäfte 39
 Magenschrittmacher 101
 Mangelernährung 102
 Marathon
 Todesfälle 199
 Marathontraining
 Ausschüttung von Endorphin 200
 Reduziert Kapazität von Herz und
 Lunge 199
 Margarine 31
 Medicare and Medicaid Services
 (CMS) 108
 Medikamente 80
 Meditation 179
 Medizintourismus 115
 Melatonin
 Ausschüttung 189
 Mesomorph 8
 Metabolisches Syndrom
 Merkmale 91
 Ursachen 89
 Metaboliten 80
 Methoden zur Nahrungsmittelzuberei-
 tung 150
 Mikrodarwinistische Karzinogenese 70
 Mikrowellenessen 167
 Mittagessen 23–24, 165
 MNG. *Siehe* Mononatriumglutamat
 Moderne Medizin
 Cholesterin Mythos 132
 Molkereiprodukte 166
 Mononatriumglutamat
 Beschädigt DNA 22
 Beschädigt Zellen 22
 Im Zusammenhang mit Adiposi-
 tas 22

N

NABQI. *Siehe* N-Acetyl-p-Benzochinon-
 lmin
 N-Acetyl-p-Benzochinon-lmin 80
 Nachbrennung 198
 Nahrungsergänzungen 6, 85, 114
 NAPQI. *Siehe* N-Acetyl-p-Benzochinon-lmin
 National Cholesterol Education Pro-
 gram 139
 National School Lunch Program 23
 Natürlichen täglichen Aktivitäten 193
 Nebenprodukte bei Glykation 137
 Nebenwirkungen 25
 Negative Auswirkung von Vollkorn- Bal-
 laststoffen 173
 Negative Emotionen
 Führen zu emotional toxischem Zu-
 stand 76
 Negative Energien 72
 Nesidioblastose 103
 Neuropeptide 75
 Neurotransmitter
 Dopamin 127, 225
 Endorphin 200
 Nichtsteroidale Entzündungshemmer 81
 Niedriger Blutzucker 102
 Nieren 48
 Funktion 47
 Reinigung 161–162
 Säure-Basen-Balance 47
 Wassereinlagerungen 48
 Nierenstauung
 Durch Dehydratation 48
 Durch säurebildende Lebensmit-
 tel 48
 Durch Toxizität 48
 Ursachen 162
 Nierensteine
 Arten von 49
 Beseitigung durch Kräuter 162
 Bildung von 50
 Durch übermäßigen Konsum von Li-
 monaden 50
 Risiko bei adipösen Menschen 50
 Normalgewicht 10
 NSAID. *Siehe* Nichtsteroidale Entzün-
 dungshemmer

O

Obst 151
Orlistat 86
Östrogen 176
Oxidativer Stress 68–69

P

P57 6
Panikmache gegen Kokosnussöl 34
Parabenwerte 67
Paracetamol, Schädigungen der Leberzellen 81
Pasteurisierungsverfahren 32
Perfekter Plan zur Gewichtsreduzierung 37
Pflanzliche Ballaststoffe 173
Pfund 1, 3, 12, 17, 37, 91, 176–177
Pharmaunternehmen
 Behauptungen zu Adipositas 88
 Suche nach Magischer Pille 83
Pharmazeutische Medikamente 78
 Glucocorticoide 82
PH-Wert 40, 47–48, 50, 69, 175
Pille 83
Pitta 10, 149
 Störung des 206
 Trainingsprogramm 209
Plaques 136
Portale Hypertension 57
Positive Energien 72
Pranayama 179
Prostaglandin 135
Prostatakrebs
 Risiko mit Adipositas 66
Protease 145
Proteine 16, 39–40, 42, 56, 70, 112, 118, 140, 142, 145–146, 152, 165–166, 169–171, 196
Proteinhormon PYY(3–36) 88

R

Raffinierte Kohlenhydrate 89, 111
 Führen zu 226
 Insulinspiegel steigt 111
 „leere Kalorien“ 148
 Vorkommen 93, 226

Raffinierte Nahrungsmittel
 Erhöhen Krebsrisiko 43
 Erzeugen Toxine 57
Raffinierte Öle 32
 Folgen 34
Raffinierter Zucker 111, 119
 Fettsäuren 119
 Führt zu Energieschub 121
 Führt zu Ungleichgewicht 118
 Laut Hersteller „Aus natürlichen Zutaten“ 128
 „leere Kalorien“ 118
 Verwendung 117
 Zusammensetzung 123
Rechtfertigung 115
Regulierungsverfahren bei einigen verschreibungspflichtigen Medikamenten 87
Rehydration 203
Reinigung der inneren Organe 159
Reizung der Darmschleimhaut 43
Renin-Angiotensin-System 49
Rhabdomyolyse 138
Rohbutter 31–32
Rohe Lebensmittel
 Gesundheitliche Probleme 149
 Tipps für Konsum von 151
Rohes Essen 149
Rolle des Zuckers bei Entzündungen 137
Rückenschmerz durch Gallensteine 38
Ruhe-Grundumsatz 219

S

Saccharin 24
Salz 26, 40, 97, 174, 203–204
 Verbindung zu Adipositas 97
Salzsäure 143
Sättigungsgefühl 94
Säurebildende Lebensmittel 43
Schilddrüse
 Rolle bei Gewichtsverlust bzw. -zunahme 95
Schilddrüsenunterfunktion 95–96
Schlaf xiii, 62, 158, 177, 183–191
Schlafapnoe 177
Schlaf einschränkungen gelten auch für Kinder 188

Schwangere die Junkfood essen 222
 Schwer zu verdauen 170
 Seasonal Affective Disorder/SAD 112
 Seelennahrung 93
 Serotonin-
 Ausschüttung 42
 Spiegel 112
 Sesshaftes Verhalten 212
 Sibutramin 84
 Sitzende Lebensweise 29
 Sojamilch 165
 Solitrol 179
 Sorgerecht 214
 Verlieren 213
 Soziale Selektion 1
 Speichern von Giften 156
 Stabilisieren 114
 Starke Feuerenergie 43
 Starkes Krafttraining
 Folgen von 199
 Starre des Darmtrakts 45
 Statine 138
 Sterblichkeitsrate 99
 Stoffwechsel 6, 8, 21, 28, 32, 40, 44,
 49, 54, 60, 62, 79, 89, 93–95, 101,
 110, 143, 160–161, 168, 174–175,
 177–178, 185, 206, 219
 Stoffwechselbeschleuniger 6
 Störung der natürlichen Energie 38
 Stress abbauen 182
 Stress erhöht auch den Cholesterinspie-
 gel 93
 Stresshormone 35
 Stressmodus 201
 Stressreaktion 195
 Suche nach Ausgeglichenheit 38
 Sucht nach Schokolade 113
 Sucralose 24
 Sugar Association 129
 Surya Namaskara 178, 211
 Süßigkeiten 20, 43, 48, 119, 212, 221–
 222
 Süßstoffe 24, 26–28, 48, 110, 114, 123,
 129, 167, 223

T

Temperamentkomponente 92

Tierische Proteine 165–166
 Toxine 52
 Speicherung in Fettzellen 54
 Toxische Ablagerungen
 Gründe für 115
 Toxischer Lebensstil 116
 Toxizität xii, 13, 17, 48, 53, 60–61, 69–
 70, 77, 115, 157, 165, 180
 Toxizitätskrise 18, 45, 61
 Umwandlung von Fettgewebe 115
 Training 4–5, 14, 37, 156, 178, 192–193,
 195–198, 201–202, 208–212
 Trainingstipps 178, 201
 Triglyceride 145
 Emulgierung 147
 Tryptophan 112
 Synthese 112
 Typ-2-Diabetes
 Scheinbare Heilung bei Studie 106
 Vermeintliche Remission 107

U

Überkonsum von Limonaden 225
 Überlebensmechanismus 203
 Überproduktion von Insulin 13
 Ubichinon-10 139
 Umfrage 215
 Ungesättigte Fette 34
 Unverdaute Gedanken 41
 Unverdaute Nahrung
 Abfallstoffe 44
 Führt zu Magenreflux 104
 Schwaches Agni 40
 Setzt Toxine frei 57
 Ursachen von Darmproblemen 43

V

Vata 10, 149
 Blockierter Vata-Fluss 206
 Übungen 209
 Vata die Bewegungskraft 206
 Vegetarische Ernährungsweise 171
 Verarbeitete Lebensmittel 19
 Führen zu Insulin- und Leptinresis-
 tenz 217
 Kohlenhydrate in 121
 Salz in 174

Verarbeitete und raffinierte Nahrungsmittel 43
 Erhöhen Krebsrisiko 19
 Verbindung von Bluthochdruck und Adipositas 98
 Verbindung zwischen Adipositas und Krebs 45, 61
 Verbindung zwischen HFCS und Bluthochdruck 124
 Verbindung zwischen Insulin und Adipositas 90
 Verdauung 13, 33, 36, 39–40, 42, 56, 58, 62, 101, 142–143, 145, 147, 151, 153, 162, 165–169, 172–174, 177, 183, 202, 206
 Verdauungsenzyme 39
 Verdauungsleukozytose 148
 Verdauungsprozess 39
 Verdauungssystem
 Erzeugt Toxine 57
 Verhärtung von Kollagen durch Glykation 138
 Verlangen nach Kohlenhydraten, da niedriger Serotoninspiegel 112
 Verschreibungspflichtiges Medikament zur Gewichtsreduktion 86
 Versicherungsschutz für die Chirurgie 108
 Verstopfung anderer Organe
 Durch toxisches Milieu 54
 Verunsicherung
 Gegenüber Figur und Gewicht 3
 Verzerrtes Gleichgewicht 95
 Vicodin 81
 Vitamin-
 C 120
 D 31, 172, 180
 D3 70
 Vitamin-D-Stimulation durch Sonnenlicht 180
 Vitamin D und Krebs 70

W

Wassereinlagerung
 Folgen 48
 Lösung 49
 Wasserintoxikation 204
 Wasser trinken bevor man dehydriert 202
 Wechseljahre
 Gewichtszunahme in 176
 Werbung
 Gezielt an Kinder 223
 Werbekampagne 30
 Werbematerialien 105
 Wiederherstellung des Körpergleichgewichts 158, 182
 Wirtschaftlichkeit von HFCS 122
 Wut und Angst 44

X

Xenical. *Siehe* Orlistat
 Xenobiotische Chemikalien 80
 Xenoestrogene
 Bestandteil von DDT 67
 Können mit Endometriose zu Unfruchtbarkeit führen 68
 Vorkommen 66

Y

Yoga 194
 Gesundheitliche Vorteile 210

Z

Zellulären Gedächtnis des Darms 41
 Zirkadiane 189
 Zirkadiane Rhythmus 189
 Zucker natürliche Zutat 129
 Zusammenhang von Fernsehen und Gewichtszunahme 218
 Zusammenhang von Limonaden und psychischer Gesundheit 225



Andreas Moritz

[Wohlfühlen und Abnehmen](#)

Hören Sie auf, Diät zu halten und
beginnen Sie zu leben.

250 Seiten, kart.
erschieden 2018



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung

www.unimedica.de