

Leseprobe aus: **Schlank mit Apfelessig** von JJ Smith.
Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung des Verlages.
Alle Rechte vorbehalten.

PRANAHAUS[®]
Alles Gute für Körper, Geist und Seele

Hier geht's zum Buch

[>> Schlank mit Apfelessig](#)

Einleitung

Apfelessig ist aufgrund seiner zahlreichen gesundheitlichen Vorteile in den Fokus der Aufmerksamkeit geraten. Lange wurde er als Hausmittel verwendet, in den letzten Jahren richtet sich das Augenmerk jedoch vermehrt darauf, dass er beim Abnehmen unterstützen, Cholesterin reduzieren, den Blutzuckerspiegel senken und Diabetessymptome lindern kann. Auch in Haushalt und Küche gibt es vielfältige Einsatzmöglichkeiten.

Drei Jahre lang habe ich über den Nutzen von Apfelessig beim Entschlacken, Entgiften und Abnehmen informiert. Mein Apfelessig-Detox-Drink wurde im Fernsehen in *The Dr. Oz Show* vorgestellt und in der Zeitschrift *Woman's World* besprochen. Dr. Oz sagte: »JJ Smith hat Apfelessig bekannt gemacht; mit ihrem Video über den Apfelessig-Detox-Drink hat sie 18 Millionen Follower gewonnen.« Apfelessig gibt es schon seit Jahrhunderten, deshalb ist es umso erstaunlicher, wie viel Anerkennung ich für meinen Beitrag zur Steigerung der Popularität dieses Gesundheitstonikums erfahren habe.

Tatsächlich wollten einige Apfelessig-Hersteller sogar eine Partnerschaft mit mir eingehen, weil sie den Verkaufserfolg ihrer Produkte meiner Initiative zu verdanken meinen. Zudem führen sie auch die steigenden Kundenzahlen und die häufigeren positiven Besprechungen auf mein Apfelessig-Video zurück.

Wie die begeisterten Reaktionen belegen, haben meine Follower Apfelessig sehr erfolgreich angewendet. Vor diesem Hintergrund habe ich eine neue Kur entwickelt, die auf seine gesundheitsfördernden und heilenden Eigenschaften setzt. Damit möchte ich Sie dabei unterstützen, aktiv an Ihrer Gesundheit zu arbeiten und bis zu 7 Kilogramm Gewicht in nur sieben Tagen abzunehmen.

Die 7-Tage-Kur »Schlank mit Apfelessig« verwandelt Ihren Körper in eine Fettverbrennungsmaschine. Mit dem, was Sie in diesem Buch erfahren, wird

es Ihnen gelingen, Körperfett in kürzester Zeit zum Schmelzen zu bringen. Das Hauptziel: schnell und gesund Gewicht abzubauen. Ziel Nummer zwei: die Fettspeicherung Ihres Körpers so zu verändern, dass Sie nicht so leicht wieder zunehmen. Und Ziel Nummer drei: ein Fundament für ein langes, gesundes Leben zu schaffen. Die folgenden Strategien werden Ihnen helfen, Ihren Körper im Fettverbrennungsmodus zu halten, damit nachhaltiges Abnehmen kein Problem mehr ist.

Einige Konzepte in diesem Buch sind schon jahrzehntealt. Meine 7-Tage-Kur führt Sie in die Geheimnisse der schnellen Fettverbrennung ein und kann dazu beitragen, dass zahlreiche Gesundheitsbeschwerden sukzessive verschwinden. Ich möchte den komplizierten und widersprüchlichen Informationen über Gewichtsreduzierung mit einem einfachen Konzept begegnen, das es Ihnen möglich macht, das zu erreichen, was Sie sich wünschen – egal, ob Sie lediglich ein paar Pfündchen oder aber jede Menge Kilos abspecken möchten. Ich hoffe, dass Sie dieses Programm bald absolvieren, damit Sie und Ihre Familie die Diagnose »Adipositas« erst gar nicht bekommen. Es ist höchste Zeit, die Kontrolle über Ihre Gesundheit und Ihr Gewicht wieder zu übernehmen.

Zwei Dinge möchte ich noch zum Thema Diäten sagen. Erstens: Wenn Sie irgendeinem Abnehmplan oder einer angesagten Diät folgen, werden Sie sicher umgehend Gewicht verlieren. Das liegt vor allem daran, dass Sie weniger essen, meistens weniger Kohlenhydrate und weniger Zucker. In der Folge haben Sie weniger Insulinspitzen und das wiederum bewirkt, dass nicht mehr so viel Fett im Körper gespeichert wird. Mit einem Überschuss an Insulin können Sie kein Körperfett verlieren. Alle Diäten folgen diesem Grundprinzip – weniger Kohlenhydrate, weniger Zucker. Zweitens: Sie können Ihr Gewicht und das Körperfett nicht durch bloßes Kalorienzählen reduzieren. Ja, Kalorien sind wichtig. Wenn es um Gewichtsverlust und Gesundheit geht, zählt allerdings weniger die Anzahl als die Art der Kalorien.

Wie alles begann

Vor einigen Jahren wurde ich, obwohl ich mich jahrelang gesund ernährte und Detox-Kuren gemacht hatte, schwer krank, war sogar bettlägerig. Es stellte sich heraus, dass ich von meinen Zahnfüllungen eine Quecksilbervergiftung bekommen hatte! Gehirn, Darm, Leber und Nieren wiesen hohe Quecksilberwerte auf. Monatelang konnte ich das Bett nicht verlassen. Wenn ich aufstand, erschöpfte mich schon das Bettmachen so sehr, dass ich mich

wieder hinlegen und mich ausruhen musste. Um meine Gesundheit war es schlecht bestellt, ich hatte so wenig Energie und war so antriebslos wie noch nie.

Ich erholte mich nur sehr langsam. Also beschloss ich, etwas zu unternehmen, um meine Gesundheit und meine Energie zu stärken und die 9 Kilos abzuspecken, die ich während der inaktiven Phase zugelegt hatte. Nachdem ich erfahren hatte, wie heilsam rohes grünes Gemüse für den Körper sein kann, entwickelte ich eine zehntägige Kur mit grünen Smoothies. Da ich mich schon zuvor für Entschlackung und Entgiftung interessiert hatte, wusste ich, dass ich meinen Körper von all dem Schmutz und den Toxinen befreien musste, die sich durch die Quecksilbervergiftung angesammelt hatten.

Wie ich in meinem Buch *Grüne Smoothies: Die 10-Tage-Detox-Kur* bereits beschrieben habe, begann ich nach der Entwicklung dieser Kur damit, meine Familie und Freunde zu fragen, ob sie mitmachen und mich unterstützen wollten. Zehn Personen wollte ich für mein Programm gewinnen. Zu meiner großen Überraschung wollten letztendlich rund 100 Menschen mitmachen! Wir bildeten eine Facebook-Gruppe, um füreinander da zu sein und uns gegenseitig anzuspornen. Mit der Zeit stießen immer mehr Menschen dazu, weil sich die phänomenalen Ergebnisse herumsprachen. In nicht einmal zwei Monaten waren schließlich etwa 10 000 Menschen der Facebook-Gruppe beigetreten und hatten sich ernsthaft entschlossen, die Kur zu machen. In nur zehn Tagen haben alle Teilnehmer und auch ich gut 4 bis 7 Kilo abgenommen, neue Energie gewonnen, gesundheitliche Beschwerden wurden gelindert und es ging uns so gut wie seit Jahren nicht. Heute unterstützen über 700 000 Menschen einander in der Facebook-Gruppe bei ihrem Abenteuer Abnehmen. Mittlerweile ist es auch mehr als nur eine Gruppe, die sich bei der Detox-Kur mit grünen Smoothies gegenseitig bestärkt. Die Menschen sind zu einer echten Gemeinschaft zusammengewachsen, alle möchten Gewicht loswerden und die Gesundheit fördern.

Nach dem ersten Durchgang meiner Entschlackungs- und Entgiftungskur hatte ich 5 Kilo abgenommen, ich hatte viel Energie, eine strahlende Haut, meine Verdauung war besser und das unangenehme aufgeblähte Gefühl war verschwunden. Ich fühlte mich wie neu geboren und war wieder voller Elan! Vor der Kur hatte ich täglich 24 Nahrungsergänzungspräparate zu mir genommen, damit mein Körper sich besser von der Quecksilbervergiftung erholen konnte. Seit ich die Kur absolviert habe, nehme ich nur vier Präparate pro Tag und fühle mich supergesund und habe ganz viel Energie, um die Träume und Ziele meines Lebens zu realisieren. Ich habe bei all

dem gelernt, dass man den Körper mit grünen Smoothies sehr gut versorgen kann und er damit nicht nur gesund und fit bleibt, sondern dass auch die Lebensenergie genährt wird.

Wie sieht es heute aus? Knapp 1 Million Kilo wurden mit der Detox-Kur mit grünen Smoothies abgenommen und ich habe ein Buch zur Kur geschrieben – *Grüne Smoothies: Die 10-Tage-Detox-Kur*. Diese Kur ist so erfolgreich und die Mundpropaganda wirkt so nachhaltig, dass das Buch ein Dauerbestseller der *New York Times* ist und wir nun über eine Million Follower haben.

Während die zehntägige Detox-Kur mit grünen Smoothies ganz wunderbar entschlackt und entgiftet und den Abnehmprozess in Gang bringt, ist »Schlank mit Apfelessig« eine Alternative, mit der die Pfunde sogar noch schneller purzeln.

Das Programm eignet sich gerade auch für Menschen, die nicht gern grüne Smoothies trinken. Die Kur mit Apfelessig geht anders an das Abnehmen heran und läuft über einen kürzeren Zeitraum. Bis jetzt haben 18 Millionen Menschen meinen Rat befolgt, mithilfe von Apfelessig schnell abzuspecken und gesund zu werden. Wer weniger Zeit hat, kann dieselben Ergebnisse wie bei der anderen Kur erreichen – bis zu 7 Kilo abnehmen –, allerdings in nur sieben Tagen. Es gibt viele Menschen, die nicht gern grüne Smoothies trinken, den Geschmack und die Textur nicht mögen, aber dennoch entgiften und entschlacken wollen. Mit der Apfelessig-Kur funktioniert das hervorragend. Wenn Sie Ihren Erfolg noch vergrößern wollen, dann können Sie beide Programme – die Apfelessig-Kur und die Kur mit grünen Smoothies – innerhalb eines Monats durchführen. Das kurbelt die Gewichtsreduzierung unglaublich an und tut der Gesundheit richtig gut.

Mit der 7-Tage-Kur mit Apfelessig können Sie nicht nur bis zu 7 Kilo in einer Woche abnehmen, Sie werden auch quälende gesundheitliche Beschwerden los. Über die Gewichtsreduzierung hinaus hilft die Kur dabei, Blutdruck sowie Cholesterin- und Blutzuckerspiegel zu senken. Da Apfelessig den Blutzucker reduziert, senkt er den Insulinspiegel, und das wiederum reduziert das Fett im Körper. Der Genuss von Apfelessig verbessert außerdem die Darmgesundheit und die Haut. In Kapitel 9 erfahren Sie viele weitere Anwendungen für Schönheit und Gesundheit.

Sie wollen sich aktiv um Ihre Gesundheit kümmern, indem Sie Ihrem Körper das geben, was er braucht, um schlank, strahlend und voller Energie zu sein? Gratulation! Wahrscheinlich wollen auch Sie toll aussehen und sich ebenso fühlen, aber das ist nicht leicht. Obwohl uns so viele ungesunde,

aber verführerische und süchtig machende Lebensmittel angeboten werden, können Sie mit der richtigen Anleitung und Motivation alte Ernährungsmuster durchbrechen und neue, gesündere Essgewohnheiten aufbauen. Ich weiß, wie viel Kraft man braucht, um ein neues Leben und eine neue Beziehung zum Essen zu entwickeln. Deshalb möchte ich Sie dabei unterstützen und Ihnen Mut machen.

Am besten lesen Sie dieses Buch zunächst einmal durch, um die nötigen Informationen zu erhalten. Danach lesen Sie es ein zweites Mal und konzentrieren sich dabei auf den Start Ihres Abenteuers. Besorgen Sie auch ein Exemplar für ein Familienmitglied oder einen Freund oder eine Freundin, damit Sie sich während dieses Prozesses, der Ihr Leben grundlegend verändern wird, gegenseitig unterstützen können. Ihre Familie, Ihre Freunde und ich sind da, begleiten und stärken Sie – das wird Ihnen bei diesem Unterfangen sicher helfen. Schließen Sie sich den vielen anderen Menschen auf unserer Facebook-Seite an, die täglich kostenlos von mir und meinem Team Unterstützung bekommen: <https://www.facebook.com/groups/Green-Smoothie-Cleanse> (eine englischsprachige Gruppe). Diese Gruppe ist nicht nur dazu da, die Kur mit grünen Smoothies zu schaffen; es ist eine Unterstützerguppe für alle, die Gewicht verlieren und gesund werden wollen. Sie sind nicht allein. Wir machen das zusammen. Lassen Sie uns heute noch anfangen.

Möchten Sie sich mir anschließen und daran arbeiten, den Körper zu heilen, abzunehmen und mehr Energie zu bekommen? Wenn Sie das tun, müssen Sie sich keine Sorgen mehr um Ihr Gewicht machen. Die Kur »Schlank mit Apfelessig« verändert Ihren Körper in nur sieben Tagen grundlegend. Sind Sie bereit?

Schlank mit Apfelessig – was ist das?

Eine Detox-Kur ist eine Kurzzeitdiät, mit der man den Körper entgiftet, mehr Energie bekommt und die Gewichtsreduzierung in Gang bringt. »Schlank mit Apfelessig« schafft all das in nur einer Woche. Gemäß meinem Programm nehmen Sie an sechs Tagen Apfelessig zu sich, während Sie gleichzeitig weniger essen. Den siebten Tag nutzen Sie als Übergang zum Ende der Kur. Statt wie bei einer traditionellen Fastenkur oder beim Wasserfasten vollständig auf Essen zu verzichten, nehmen Sie kleine Portionen so zu sich, dass Sie ohne Hunger zu leiden den therapeutischen Nutzen des Fastens erreichen – erhöhte Fettverbrennung, niedrigerer Blutzuckerspiegel und verringerte Entzündungsprozesse. Der Speiseplan enthält wenig Kohlenhydrate und Protein, aber mehr Fett. Ihr Körper bleibt also gut versorgt und kommt zugleich in den Genuss der positiven Effekte des Fastens. Langzeitfasten kann schädlich sein, aber diese siebentägige Kur ist ungefährlich und wirkungsvoll.

Die Kur »Schlank mit Apfelessig« kann:

- den Fettabbau fördern, sowohl die gesamte Körperfettmenge verringern als auch den Body-Mass-Index (BMI) senken,
- Verdauung und Darmgesundheit allgemein verbessern,
- das viszerale Bauchfett – Fett um Hüfte und Vitalorgane – abbauen,

- durch einen sinkenden Blutzuckerspiegel dabei helfen, Diabetes umzukehren und die Gefahr von Diabetes und Insulinresistenz einzuschränken,
- Entzündungen durch Verringerung verschiedener Entzündungsmarker vermeiden,
- den Blutdruck senken und die Herzgesundheit verbessern,
- den Cholesterinspiegel reduzieren, da mehr Lebensmittel mit herzgesunden Fetten verzehrt werden,
- das Immunsystem stärken – dieser positive Effekt stellt sich schon nach nur vier Tagen Fasten ein.

Durch eine geringere Nahrungsaufnahme und die Verwendung von Apfelessig schmilzt Ihr Bauchfett in kürzester Zeit weg. Im Folgenden wollen wir das Ganze etwas genauer betrachten.

Apfelessig

Zur Herstellung von Apfelessig werden Äpfel zerstampft, destilliert und dann fermentiert. Bei der zweiten Stufe der Fermentation werden Bakterien zugesetzt, die den Alkohol in Essig umwandeln. Wenn der Essig reif ist, weist er eine wolkige Substanz auf, die sogenannte Essigmutter. Die Essigmutter enthält Dutzende Arten guter Bakterien. Sie beinhaltet auch Enzyme, die wesentlich für das Aufspalten der Nahrung sind, damit der Körper die enthaltenen Nährstoffe verwerten kann. Die konzentrierten Bakterien und Enzyme aus der Essigmutter verleihen dem Apfelessig seine antimykotischen, antiviralen und antibakteriellen (Pilze, Viren und Bakterien bekämpfende) Eigenschaften, die helfen, den Körper zu heilen.

Apfelessig besteht zu 5 bis 6 Prozent aus Essigsäure. Auch wenn Apfelessig als relativ schwache Säure gilt, hat er in konzentrierter Form recht starke saure Eigenschaften. Außerdem enthält Apfelessig Spuren anderer Säuren, Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe.

Jahrtausendlang fand Apfelessig unterschiedlichste Anwendungen – von der Linderung bei Halsbeschwerden bis hin zu Fettverbrennung und Verbesserung des Blutzuckerspiegels. Moderne, von wissenschaftlicher For-

sung unterstützte Studien zeigen, dass Apfelessig viel Gutes für die Gesundheit bewirkt.

Die Geschichte des Apfelessigs

Wie bereits erwähnt sind die positiven Eigenschaften des Apfelessigs schon lange bekannt. Im Amerikanischen Bürgerkrieg und im Ersten Weltkrieg wurden zum Beispiel verwundete Soldaten damit behandelt. Es ist auch überliefert, dass japanische Samurai ihn tranken, um Stärke, Vitalität und Kraft zu erhalten. Manchmal wird er auch als Reinigungsmittel im Haushalt genutzt und dort wegen seiner antibakteriellen Eigenschaften gern verwendet.

Die moderne Wissenschaft hat Unmengen an Nachweisen über die positiven Auswirkungen auf die Gesundheit erbracht. Im Jahr 2012 ergab eine niederländische Studie mit Frauen einer nordafrikanischen Kultur, dass diejenigen, die über den Tag verteilt 250 Milliliter Apfelessig tranken, mehr abnahmen als die Frauen, die dies nicht taten.

Die Zeitschrift *Bioscience, Biotechnology, and Biochemistry* zitierte eine japanische Studie aus dem Jahr 2014, laut der die Essigsäure in Apfelessig Körpergewicht, Körperfettmasse und Triglyzeridspiegel im Blutserum senkt. Dadurch vermindert sich für adipöse Menschen das Atheroskleroserisiko. Entsprechend dieser Studie kann es beim Abnehmen helfen, der täglichen Ernährung 1 oder 2 Esslöffel Apfelessig hinzuzufügen. Außerdem zeigte die Studie, dass der Genuss von Apfelessig den Körperfettanteil, vor allem das Bauchfett, reduzieren kann und außerdem den Triglyzeridspiegel senkt.

Eine Studie aus dem Jahr 2015 ergab, dass sich bei Patienten mit Typ-2-Diabetes durch den Verzehr von Apfelessig die Blutzuckerregulierung verbesserte und die Insulin- sowie hohe Triglyzeridwerte sanken. Die Essigsäure des Apfelessigs kann die Fettverbrennung fördern, Blutzucker senken und Cholesterinwerte verbessern.

Wie Apfelessig beim Abnehmen hilft

Essigsäure ist die wichtigste Wirkkomponente im Apfelessig. Mehrere Studien belegen, dass sie bei der Gewichtsreduzierung positiv wirken kann, indem sie:

- *den Blutzucker senkt.* Eine Studie von Dr. Carol Johnston an der Arizona State University ergab, dass »das Trinken von Essig vor dem Essen eine geringe Blutzuckeränderung nach den Mahlzeiten bewirkte«. Das bedeutet: Der Verzehr von Apfelessig vor einer kohlenhydratreichen Mahlzeit kann den Anstieg des Blutzuckerspiegels nach dem Essen begrenzen.
- *ein längeres Sättigungsgefühl bewirkt.* In einer schwedischen Studie berichteten die Teilnehmer, die zum Essen Apfelessig zu sich genommen hatten, von einem höheren Sättigungsgrad nach der Mahlzeit als diejenigen, die keinen Essig getrunken hatten. Ein höherer Sättigungsgrad beugt einem Zuviel an Essen oder dem Snack am späten Abend vor.
- *das Körperfett reduziert.* Eine japanische Studie ergab, dass Körpergewicht, BMI und Körperfettmasse verringert werden, wenn dauerhaft Apfelessig konsumiert wird. Ein Grund dafür ist, dass Apfelessig die Fettspeicherung im Körper verringern kann.
- *den Insulinspiegel senkt.* Laut einer vom US-amerikanischen Diabetesverband (American Diabetes Association) veröffentlichten Studie kann der Verzehr von Apfelessig zu einer kohlenhydratreichen Mahlzeit die Insulinsensitivität nach der Mahlzeit verbessern. Dies wiederum hilft, die Fettspeicherung im Körper zu verringern – besonders gut für Menschen, die insulinresistent sind oder an Typ-2-Diabetes leiden.
- *den Stoffwechsel verbessert.* Eine Untersuchung an Ratten ergab, dass Essigsäure einen Anstieg des Enzyms AMPK verursacht. Dieses Enzym kurbelt den Stoffwechsel an, indem die Produktion von Fett und Zucker in der Leber reduziert wird.
- *den Appetit mindert.* Forschungen in Großbritannien erwiesen, dass Essigsäure ein natürlicher Appetitzügler ist, weil sie unseren Blutzuckerspiegel konstant hält und so der Heißhunger auf Zucker, Kohlenhydrate und Süßes vermieden wird.

Apfelessig wirkt sich also positiv auf den Gewichtsverlust aus und die genannten Studien zeigen, dass gerade die Kombination mit diversen Fastenmethoden (die später in diesem Kapitel besprochen werden) am effizientesten ist.

Welcher Apfelessig soll es sein?

Kaufen Sie ungefilterten, naturtrüben Bio-Apfelessig mit Mutter (das sollte auf dem Etikett erwähnt sein). Die Essigmutter sieht man im Essig als wabernde Schlieren, aber keine Sorge, das ist nur der Beleg dafür, dass die wohltuenden Nährstoffe enthalten sind. Sie finden gute Produkte in Bioläden, Reformhäusern und gut sortierten Supermärkten.

So verwenden Sie Apfelessig

Untersuchungen belegen, dass es beim Abnehmen hilft, wenn Sie vor dem Schlafengehen oder vor dem Essen ein Glas Wasser mit 1 oder 2 Esslöffeln Apfelessig trinken. Befindet sich Essigsäure im Darm, verbleibt Fett kürzere Zeit dort. Zudem blockiert die Säure Enzyme, die stärkehaltige Nahrung aufspalten; so wird verhindert, dass der Körper Fett und Stärke aufnimmt.

Wer eine Diät macht und vor allem den »Bauchspeck« loswerden möchte, der sollte täglich 3 Esslöffel Apfelessig konsumieren – 1 Esslöffel vor jeder Mahlzeit oder 2 Esslöffel am Morgen und 1 Esslöffel vor dem Schlafengehen. Vor dem Schlafengehen eingenommen hilft dies, den morgendlichen Blutzuckerwert zu senken, und das wiederum führt zu reduzierter Fettspeicherung im Körper.

Wichtige Hinweise zu Apfelessig

1. Trinken Sie Apfelessig immer verdünnt, denn er ist sehr säurehaltig. Unverdünnt kann er das Gewebe von Mund und Speiseröhre verätzen sowie Zahnschmelz und Magenschleimhaut schädigen.
2. Wenn der Apfelessig Ihnen irgendwelche Magenbeschwerden bereitet, sollten Sie nicht weiter davon trinken.
3. Spülen Sie nach dem Verzehr von Apfelessig den Mund mit Wasser aus, um einer Schädigung des Zahnschmelzes vorzubeugen.
4. Schwangere Frauen und stillende Mütter sollten einen Arzt konsultieren, um zu erfahren, ob Apfelessig für sie geeignet ist.

5. Testen Sie den Apfelessig zuerst an einer kleinen Stelle, bevor Sie ihn auf der Haut verwenden – so erkennen Sie schnell eventuell auftretende Reizungen oder allergische Reaktionen.
6. Wer verschreibungspflichtige Medikamente nimmt, sollte mit einem Arzt besprechen, ob Apfelessig sinnvoll ist oder ob es zu Wechselwirkungen kommen kann.

Fasten mit Nahrung

Fasten ist eine der wirkungsvollsten Methoden, um Körperfett zu reduzieren und Insulinresistenz sowie viele andere gesundheitliche Beschwerden abzubauen. Das Fasten verändert die Arbeitsweise unserer Hormone, denn dabei werden unsere fettverbrennenden Hormone angeregt und man nimmt leichter ab. Einfach gesagt: Fasten ist ernährungswissenschaftlich betrachtet die beste Methode, um Körperfett abzubauen und Krankheiten vorzubeugen.

Den Körper wieder in den Fettverbrennungsmodus zu versetzen, anstatt von Kohlenhydraten und Zucker abhängig zu sein, kann zu einer Gewichtsabnahme führen und alle Symptome lindern, die mit Insulinresistenz in Verbindung gebracht werden. Außerdem wird der Blutzucker stabilisiert, der Blutdruck wird gesenkt, Sie haben mehr Energie und erlangen die Kontrolle über Ihren Appetit zurück.

Unsere Körper sind eigentlich Fettverbrennungsmaschinen. Da wir verarbeitete, zuckerreiche Nahrung essen, sind wir jedoch abhängig geworden von Kohlenhydraten und Zucker als Energieversorger. Zum Abnehmen müssen Sie Ihre Hormone wieder ins Gleichgewicht bringen und Ihrem Körper die richtigen Rahmenbedingungen schaffen, damit er in einem als Ketose bekannten Prozess die gespeicherte Energie – das, was wir Körperfett nennen – verbrennt. Ketose ist der Zustand, wenn der Körper beginnt, gespeichertes Fett in Ketone umzuwandeln, um sie als Kraftstoff für die Zellen zu verwenden. Ketone entstehen als Nebenprodukte, wenn der Körper zur Energiegewinnung Fett abbaut.

Ihr Körper wird aber niemals in die Ketose kommen, wenn Sie viel Zucker und Kohlenhydrate verspeisen. Stattdessen nutzt Ihr Körper die Glukose aus den Kohlenhydraten als Kraftstoff und nicht das gespeicherte Körperfett. So bleiben Sie übergewichtig. Über das Fasten können Sie Ihren Körper jedoch

dazu bringen, wieder gespeichertes Körperfett als Energielieferanten zu nutzen und dadurch so viel Gewicht zu verlieren, wie Sie wollen. Wenn Sie mit dem Fasten beginnen, wird der Körper zuerst sehr schnell die gespeicherte Glukose verbrennen. Innerhalb der nächsten 24 Stunden wird er dazu übergehen, das gespeicherte Körperfett abzubauen.

Viele Menschen fürchten, dass man beim Fasten Muskelmasse verliert. Beim Kurzzeitfasten über vier bis sechs Tage trifft das jedoch nicht zu. Tatsächlich zeigen Studien nach einer typischen 5-Tage-Fastenkur sogar eine leichte Zunahme der Muskelmasse. Das liegt am Anstieg der Wachstumshormone: Sie werden von der an der Hirnbasis liegenden Hirnanhangdrüse (Hypophyse) ausgeschüttet und spielen bei der Zellreparatur und dem Fettstoffwechsel eine Schlüsselrolle. Solange das gespeicherte Körperfett nicht aufgebraucht ist, werden Sie kein Protein aus dem Muskelgewebe verbrennen.

Warum funktioniert das Fasten?

Eine Methode, den Körper in die Ketose zu führen, ist eine kohlenhydratarme Ernährung. Eine andere Möglichkeit ist das Fasten. Es gibt verschiedene Formen des Fastens und es gibt einen richtigen und einen falschen Weg, den Körper durch Fasten in den Zustand der Ketose zu versetzen. Vollständiges Fasten ganz ohne Nahrung ist in der Tat nicht nötig und kann für Menschen mit Diabetes, chronischer Nierenerkrankung und anderen Gesundheitsbeschwerden sogar gefährlich sein.

Bei einer Diät besteht der Zweck des Fastens darin, weniger Kalorien aufzunehmen. Das Fasten hat jedoch eine ganze Bandbreite positiver Effekte – es unterstützt die Gewichtsreduktion, verlängert das Leben und verbessert die Gesundheit. Fasten ist effektiver als eine langfristige kalorienarme Diät. Mit regelmäßigem Kurzzeitfasten nehmen Sie besser ab, außerdem können Sie es leichter durchhalten und der Verlust von Muskelmasse bleibt aus.

Beim Fasten sinken Blutzucker- und Insulinspiegel, und dies löst die Freisetzung von fettverbrennenden Hormonen wie Glukagon und Adrenalin aus. Diese Hormone bewirken den Abbau von Triglyzeride genannten Fettsäuren, die im Fettgewebe gespeichert sind. Wenn Triglyzeride dann die Leber erreichen, werden sie für die Bildung von Ketonen genutzt. Steigt der Ketongehalt auf 7 bis 8 Millimol pro Liter (mmol/l), sind Sie offiziell in der Ketose und Ihr Körper beginnt, gespeichertes Fett in Ketone umzuwandeln, um sie als Kraft-

stoff für die Zellen zu nutzen. Mit Ketose-Teststäbchen oder -streifen lässt sich überprüfen, ob der Körper in der Ketose ist. Diese Stäbchen erkennen Ketone im Urin, kosten nicht viel, sind leicht zu handhaben und in den meisten Apotheken erhältlich. Das Ergebnis liegt binnen einer Minute vor.

Kalorien zu verringern und Sport zu treiben sind also nicht die sinnvollsten Abnehmmethoden. Durch Fasten oder das Reduzieren von Kohlenhydraten können Sie in die Ketose kommen, und dieser Trick bringt Ihren Körper dazu, mehr Fett zu verbrennen.

Die Vorzüge des Fastens

Wenn Sie mit Nahrung fasten:

- fördern Sie den Fettstoffwechsel (Gewichtsverlust) und die Autophagie, ein Verfahren des Körpers, mit dem beschädigte Zellen entsorgt werden, um Platz für neuere, gesündere Zellen zu schaffen. Die Autophagie verlangsamt den Alterungsprozess. Möglicherweise haben Sie schon einmal gehört, dass Autophagie so viel bedeutet wie »sich selbst verzehren«.
- hilft dies, den Blutdruck und den Cholesterinspiegel zu senken, den Blutzucker zu stabilisieren sowie die Darmgesundheit und die Haut zu verbessern.
- kommen Sie in den Genuss aller gesundheitlichen Vorteile des Fastens, aber ohne Hunger zu leiden, weil Sie mit genau festgelegten Nahrungsmitteln und Mengen fasten.

Dadurch ist Ihr Körper auch im Zustand des Fastens gut versorgt.

Das erwartet Sie

Mit meiner Apfelessig-Kur werden Sie abnehmen, die Muskeln erhalten und die fettverbrennenden Hormone Ihres Körpers aktivieren, sodass Ihr Körper sich selbst heilen kann.