28 Mit Schärfe schlank schwitzen

Ist Ihnen nach einer besonders scharfen Mahlzeit auch schon mal der Schweiß ausgebrochen? Auslöser hierfür sind ganz natürliche Substanzen wie beispielsweise das Capsaicin aus Paprika oder Chili. Wissenschaftliche Studien belegen, dass Capsaicin die Wärmeproduktion in Ihrem Körper so richtig anheizt. Für diese Produktion von Wärme verbraucht Ihr Körper reichlich Energie: Ein Kalorienverbrauch, den Sie direkt spüren. Mein Tipp: Aromatisieren Sie ein Glas Tomaten- oder Gemüsesaft mit etwas Tabasco und genießen Sie diesen schmackhaften Kilo-Killer jeden Tag.

Die 7 besten Scharfmacher

1. Rote oder grüne Chilischoten
2. Tabasco
3. Sambal Oelek
4. Ingwer
5. Pfeffer
6. Kreuzkümmel
7. Kurkuma

29 Eiweiß heizt an

Nach einer eiweißreichen Mahlzeit »verheizt« Ihr Körper viel mehr Energie, als nach einem fett- oder kohlenhydratreichen Essen. Nehmen Sie beispielsweise 100 Kalorien in Form von Eiweiß auf, verbrennt Ihr Körper etwa 18–25 Prozent dieser Energie allein für die Verwertung

aus: Schobert, Die 50 besten Kilo-Killer (ISBN 9783830468400) © 2014 Trias Verlag

von jenem Eiweiß. Zum Vergleich: Bei Fett sind es nur zwei bis vier, bei Kohlenhydraten vier bis sieben Prozent. Eiweißreiche Lebensmittel wie z. B. Fisch, Fleisch oder Eier enthalten außerdem nur wenig Kohlenhydrate und belasten daher Ihren Blutzuckerspiegel nicht.

30 Entdecken Sie den Kombi-Trick

Für eine gute Eiweißversorgung brauchen Sie keine Fleischberge zu verschlingen. Tierisches Eiweiß ist für Ihren Körper zwar wertvoller als pflanzliches, aber auch meistens an Fett gebunden. Das führt zu einem hohen Kaloriengehalt von Fleischwaren und Käse. Eine gute pflanzliche Eiweißquelle sind Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen, Sojabohnen oder Erbsen – besonders, wenn Sie sich vegetarisch ernähren möchten. Ein besonders hochwertiges Eiweiß bieten Sie Ihrem Körper durch die geschickte Kombination von tierischen und pflanzlichen Lebensmitteln. Schon kleine Portionen versorgen Ihren Körper so mit hochwertigem Eiweiß und sorgen für einen aktiven Stoffwechsel.

Ihre 7 Top-Eiweißkombinationen

- Kartoffeln und Ei
- Kartoffeln und Quark
- Rindfleisch und Kartoffeln
- Hülsenfrüchte und Fleisch
- Bohnen und Mais
- Milch und Weizen
- Hühnerei und Weizen
- Hühnerei und Milch

aus: Schobert, Die 50 besten Kilo-Killer (ISBN 9783830468400) © 2014 Trias Verlag

31 Fatburner Kalzium

Über die Rolle von Kalzium im Gewichtsmanagement wird bereits seit den 1970er Jahren geforscht. Seitdem häufen sich wissenschaftliche Studien, die zeigen, dass mit zunehmender Kalziumaufnahme der Körperfettanteil sinkt. Und hier noch eine besonders gute Nachricht für Sie: Erfreulich ist dabei, dass die gute Kalziumversorgung zu einer Verringerung des Bauchfettes führt, das, wie schon zu Beginn des Buches beschrieben, als besonders gesundheitsschädlich gilt. Wissenschaftler bezeichnen diese Wirkung als »Anti-Obesity-Effect«. Versuche mit Fettzellen von Mäusen und Menschen zeigen Folgendes: Ist die Kalziumkonzentration in den Zellen hoch, so wird die Fetteinlagerung gehemmt. Umgekehrt stimuliert eine niedrige Kalziumaufnahme die Zellen dazu, Fett zu speichern.

So viel Kalzium steckt in Ihren Lebensmitteln: Kalziumgehalt von Lebensmitteln

Lebensmittel	Kalziumgehalt
Kiwi	38 mg / 100 g
Orange	42 mg / 100 g
Hüttenkäse	50 mg / 100 g
Kohlrabi	70 mg / 100 g
Lauch	87 mg / 100 g
Buttermilch	100 mg / 100 g
Fenchelgemüse	100 mg / 100 g
Mangold	100 mg / 100 g

aus: Schobert, Die 50 besten Kilo-Killer (ISBN 9783830468400) © 2014 Trias Verlag

Lebensmittel	Kalziumgehalt
Molke	103 mg / 100 g
Brokkoli	105 mg / 100 g
Quark	110 mg / 100 g
Joghurt (1,5 % Fett)	115 mg / 100 g
Milch (1,5 % Fett)	118 mg / 100 g
Spinat	126 mg / 100 g
Grünkohl	210 mg / 100 g
Brie	350 mg / 100 g
Appenzeller Käse	800 mg / 100 g
Gouda	800 mg / 100 g
Parmesan	1290 mg / 100 g

32 Milchprodukte

Kalzium kann in Ihrem Magen-Darm-Trakt Nahrungsfette zu Kalziumseifen binden. So kann eine kalziumreiche Ernährung tatsächlich dazu beitragen, dass die Aufnahme von Fettsäuren in Ihr Blut eingeschränkt wird und mehr Fette ungenutzt von Ihrem Körper ausgeschieden werden. Wissenschaftlich nachgewiesen ist diese Wirkung durch den Verzehr von Milchprodukten. Durch die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln konnte in Untersuchungen nicht der gleiche Effekt erzielt werden. Man vermutet daher, dass diese Wirkung auch auf sekundären Inhaltsstoffen der Milch beruht, wie Molkenproteinen, speziellen Fettsäuren

aus: Schobert, Die 50 besten Kilo-Killer (ISBN 9783830468400) © 2014 Trias Verlag

(konjugierte Linolsäure) und Aminosäuren (Valin, Leucin, Isoleucin).

Die Top 7 für Ihre Kalziumversorgung

1. Fettarme Trinkmilch
2. Buttermilch
3. Molke
4. Joghurt
5. Magerquark
6. Körniger Frischkäse
7. Parmesan

33 Kilo-Killer aus dem Meer

Es gibt tatsächlich Fettsäuren, durch deren Verzehr Sie Ihren Abnehmerfolg steigern können. Sogenannte mehrfach ungesättigte Fettsäuren führen zu einer gesteigerten Fettverbrennung in Ihrem Stoffwechsel, sodass Ihre Fettpölsterchen gleich viel leichter dahinschmelzen. Zu diesen Fettsäuren gehören zum Beispiel Omega-3-Fettsäuren, die Ihren Stoffwechsel noch zusätzlich direkt beim Abnehmen unterstützen: Sie steigern die sogenannte Thermogenese, also die Abgabe von Energie (Kalorien) in Form von Wärme über Ihre Haut. Besonders reich an diesen wertvollen Fettsäuren sind fettreiche Seefische. Essen Sie daher zwei- bis dreimal pro Woche eine Fischmahlzeit zur Unterstützung Ihres Abspeckvorhabens. Dabei können Sie auch auf Tiefkühlware, Räucherprodukte oder Konserven zurückgreifen. Geeignete Fischsorten sind Makrele, Hering, Sardine, Lachs oder Thunfisch.

aus: Schobert, Die 50 besten Kilo-Killer (ISBN 9783830468400) © 2014 Trias Verlag

34 Meiden Sie Glutamat

Kennen Sie das auch? Kaum ist eine Tüte Chips angebrochen, ist man kaum noch zu stoppen. Schuld an diesem Phänomen ist der Zusatzstoff Glutamat oder auch E 620-625. Dieser imitiert einen würzigen Geschmack und regt gleichzeitig Ihren Appetit an. Seit Längerem ist bekannt, dass Glutamat zu veränderten Geschmacksvorlieben führt und unser Essverhalten manipuliert. Studien zeigen, dass Glutamat die Appetitregulation des Sättigungszentrums im Gehirn beeinflusst und so die Entstehung von Übergewicht fördert. Greifen Sie der Figur zuliebe daher eher zu naturbelassenen Lebensmitteln und meiden Sie Fertigprodukte. Der Geschmacksverstärker Glutamat steckt nicht nur in Knabberprodukten, Suppen und Soßen, sondern auch in vielen Fast-Food-Produkten und Fleischerzeugnissen. Studieren Sie die Zutatenliste von Fertigprodukten genau und lassen Sie Produkte, die Glutamat oder auch E 620-625 enthalten, am besten gleich im Supermarktregal liegen.

35 Trinken Sie sich schlank

Eine gute Flüssigkeitsversorgung ist das A und O für Ihre erfolgreiche Gewichtsabnahme. Nur so bleibt Ihr Stoffwechsel auch wirklich aktiv und Ihre Verdauung kommt so richtig in Fahrt. Reichliches Trinken entlastet Ihren Körper aber auch deutlich in Ihren Abspeckzeiten. Denn beim Einschmelzen Ihrer Fettpölsterchen entstehen ganz verschiedene Stoffwechselprodukte, die

aus: Schobert, Die 50 besten Kilo-Killer (ISBN 9783830468400) © 2014 Trias Verlag

über Ihre Nieren ausgeschieden werden müssen. Wenn Sie Ihre Nieren jetzt gut spülen, unterstützen Sie das Abspecken bereits. Gleichzeitig beugen Sie Heißhungerattacken vor: Durst kann nämlich in Ihrem Körper auch Hungergefühle oder sogar Heißhunger auslösen. Denn für beide Wahrnehmungen sind in Ihrem Organismus die gleichen Signalstellen zuständig. So essen Sie oft ganz unbewusst etwas, obwohl Sie eigentlich nur Durst haben.

7 Trink-Tipps für Ihre schlanke Figur

1. Gönnen Sie sich öfter mal ein Glas Tomaten- oder Gemüsesaft. Das macht nicht nur satt, sondern versorgt Ihren Körper auch mit wertvollen sekundären Pflanzenstoffen.
2. Gewöhnen Sie sich daran, vor jeder Mahlzeit zwei große Gläser Mineralwasser zu trinken. So meldet sich Ihr Sättigungsgefühl einfach viel schneller.
3. Auch, wenn sich der Hunger bei Ihnen meldet, sollten Sie zunächst einmal reichlich Wasser trinken. Oft ist Ihr Hunger dann schon gestillt.
4. Versuchen Sie, jeden Tag etwa zwei Liter Mineralwasser zu trinken, das reich an Magnesium und Kalzium ist.
5. Aromatisieren Sie Ihr Wasser mit etwas Zitronensaft, das schützt Ihren Körper vor einer Übersäuerung beim Abnehmen. Denn der saure Zitronensaft ist für Ihren Körper ein hervorragender Basenbildner.
6. Schwarzer Tee, Grüner Tee, Früchtetee und Kaffee halten Ihre Hungergefühle im Zaum.
7. Warme Getränke sind manchmal wahre Seelentröster, und das ganz besonders, wenn es Ihren Pfunden an den Kragen gehen soll. Ersetzen Sie Kaffee oder

aus: Schobert, Die 50 besten Kilo-Killer (ISBN 9783830468400) © 2014 Trias Verlag

Tee mal durch etwas heiße Brühe, die Sie in kleinen Schlucken genießen.

36 Mineralwasser mit Kohlensäure

Gerade in Abnehmphasen wird Ihre Verdauung gerne etwas träge. Trinken Sie in diesem Fall jeden Tag zwei Liter Wasser, denn meistens fehlt Ihrem Darm einfach nur Flüssigkeit. Wählen Sie hier ein Mineralwasser, das reich an Kohlensäure ist. Hinter dem Begriff Kohlensäure verbirgt sich das Gas »Kohlendioxid«, das hier in wässriger Lösung vorliegt. Bereits in Ihrem Mund sorgt Kohlensäure für eine bessere Durchblutung. Kohlensäure regt aber auch Ihren Magen und Darm an, sodass Ihre Verdauung beschleunigt wird. Auf Ihrem Weg zur schlanken Linie ist das sprudelnde Elixier also Ihr idealer Partner: Es hat keine Kalorien, mindert Hungergefühle, regt die Verdauung an und beugt Mineralstoffmangel vor. Achten Sie beim Kauf auf den Mineralstoffgehalt Ihres Mineralwassers. Die Unterschiede sind enorm. Wählen Sie ein Wasser mit

- mindestens 150 mg Kalzium pro Liter
- mindestens 50 mg Magnesium pro Liter

37 Grüner Tee fördert das Abspecken

Grüner Tee gilt nicht nur als ausgesprochen gesund, sondern hilft Ihnen auch tatsächlich beim Abnehmen. Er ist besonders reich an Polyphenolen (Pflanzenstoffe), die

aus: Schobert, Die 50 besten Kilo-Killer (ISBN 9783830468400) © 2014 Trias Verlag