

# 3 Goldene Regeln.



zum Wunschkörper -  
Die super einfach zum  
Umsetzen sind!

**1.** Trinken Sie genügend!



Vor allem, kennen Sie wirklich Ihre persönliche Flüssigkeitsmenge, die erforderlich ist, um Ihren Körper mit genügend Flüssigkeit zu versorgen, damit er auch ausscheiden und voll funktionieren kann?

Wasser ist Leben und wir bestehen zu 80 - 90% aus Wasser. Deshalb ist es lebensnotwendig den Organismus damit zu versorgen. Grundsätzlich ist der Körper selbst in der Lage, sich zu reinigen. Nur wenn die Giftstoffe überhand nehmen, gelingt ihm das nicht mehr von allein, er benötigt Hilfe und Unterstützung von außen. Außerdem sollte die Zwischenzellsubstanz frei von Giften sein, damit die Zelle sich darin wohlfühlen und sich voll entfalten können. Davon abgesehen, fühlen sie sich in einem „sauberen“ Wasser lieber zuhause, als in einem „beschmutzten“ Wasser. Unser Organismus arbeitet mit seinem eigenen Reinigungssystem tagtäglich für uns. Um sauber zu bleiben tut er das Bestmögliche. Alle Stoffwechselfvorgänge unseres Körpers finden daher in einem flüssigen Milieu statt. Von besonderen Wichtigkeit sind das Blut und die

Lympe, die in Kreisläufen durch unseren Körper zirkulieren und die Zellen mit Nährstoffen versorgen, davon Energie erhalten und zu entsorgen. Wenn die ausscheidungspflichtigen Substanzen nicht mehr ausgeschieden werden können, weil zu wenig Flüssigkeit vorhanden ist, entstehen Gifte aus den liegengebliebenen ausscheidungspflichtigen Substanzen und den Stoffwechselabfallprodukten der verschiedenen Stoffwechselprozessen, die der Körper schließlich loswerden möchte. Ansonsten belasten sie den gesamten Organismus. Dadurch entstehen dann die Symptome. Denn wird das Wasser „dreckig“, also wie in einem umgekippten Weiher, weil Gifte permanent produziert werden, ohne ein großes dazutun, machen das die biologischen Prozesse von ganz allein. Diese Gifte, die sich im Lauf der Zeit angesammelt haben, können nur auf natürlichem Weg heraustransportiert werden und das ist das Wasser. Das Transportmittel Wasser veranlasst, dass Gifte aus dem Organismus herausgezogen und durch den Stuhl und Urin wieder ausgeschieden werden. Ohne jegliche

Betriebsflüssigkeit nutzen die Gifte jede Chance, sich wieder zu verstecken, dort, wo es für sie so angenehm und wohltuend ist. Denn durch die täglich erforderliche Betriebsflüssigkeit, die ich gleich verraten werde, können erst die ausscheidungspflichtigen Substanzen ausgeschieden werden, um den Organismus zu reinigen. Geschieht dies nicht, lagern sie sich im Organismus ab und bilden im schlechtesten Fall unschöne Freunde ( Gifte ), die sich gut verbreiten und auf unser Wohlbefinden Einfluss nehmen.

Es treten Kopfschmerzen auf, man wird energielos und müde, außerdem entstehen Verstopfungen, es bildet sich ein Blähbauch oder Blähungen entstehen und man riecht es automatisch.....

Unschöne Symptome, die der eine oder andere schon kennt.

Vielleicht ist jetzt klar, dass man mehr trinken muss.

Wie viel soll man trinken und was ist überhaupt gesunde Flüssigkeit?

Gesunde Flüssigkeit ist zum Beispiel stilles Wasser. Hier gibt es qualitativ hochwertiges Wasser, welches wertvoller ist als gewöhnliches Leitungswasser und somit besser für den Körper ist.

Sprudel Wasser oder auch kohlenensäurehaltiges Wasser, verrät eigentlich schon der Name. Es ist keine gesunde Flüssigkeit, denn es enthält Säure, die den Körper erst einmal belastet und dann erst entlastet werden muss. Daher ist es ungesund.

Eine weitere gesunde Flüssigkeit ist Tee – alle Sorten von Blond bis leicht grün. Ausnahme ist grüner Tee, der meist Teein enthält und somit zu den Genussmitteln zählt, wie Kaffee und dunkle, sowie rote Tees.

Gesunde Tees, wie Kräutertee, Pfefferminze, Salbeitee, Blütentee, Kamillentee (Achtung auf eine Dosierung hier, zu viel Kamillentee ist auch nicht gut für den Magen), Fencheltee, Zitronenmelisse und vieles mehr sind basisch.

Frucht- und Saftschorlen im Verhältnis 1:3 sind ebenfalls gesunde Flüssigkeiten! Natürlich mit stillem Wasser gemixt.

Achtung! Mit mehr Wasser als Fruchtsaft oder Gemüsesaft mischen!

Und wegen der Fructose nicht andauernd trinken!  
Von diesen Getränkemixen sollte man deshalb eher weniger am Tag zu sich nehmen.

Gemüsebrühe ist ebenso gesund und basisch, wirkt nebenbei auch noch toll gegen Heißhunger.

Eine wichtige Frage, die man sich täglich stellen sollte?

„Hab ich jetzt wirklich Hunger oder vielleicht doch Durst?“

Oft wird das Hungerbedürfnis über das Trinkbedürfnis gestellt und man isst zuerst etwas, anstatt was zu trinken.

Wir Menschen können eher Verdursten als Verhungern!!!!

**Denn wenn man erst trinkt, wenn der Mund schon sehr trocken ist, ist man bereits dehydriert und weist schon ein starkes Feuchtigkeitsdefizit auf.**

So, nun zu der Richtlinie über die Menge der empfohlenen Betriebsflüssigkeit:

Eine Faustregel nach Dr F.X. Mayr, der Verdauungsspezialist, besagt:

50 Kg Körpergewicht, benötigen mindestens 2 Liter gesunde Flüssigkeit täglich!

50 – 80 Kg benötigen 3 Liter gesunde Flüssigkeit!

Über 80 Kg benötigen tatsächlich 4 Liter gesunde Flüssigkeit!!!!

Kinder bis 10 Jahre sollten mindestens 1 bis 1,5 Liter trinken, je nach Aktivität eventuell mehr.

Wow - wird jetzt der ein oder andere sagen.

Wie soll ich das nur schaffen?

Trinktankstellen einrichten, oder täglich ein Glas pro Stunde trinken, oder alternativ bis 12 Uhr ein Liter und bis 15 Uhr 2 Liter und bis 18 Uhr den Rest.

Wenn Sie mehr erfahren möchten, wie man seine persönliche Trinkmenge erhöht, dann sollten Sie meinen Vitality Coach durch die „Drebinger Methode“ in Anspruch nehmen.



# 2.Regel

## Kauen, Kauen, Kauen!

Was Kauen für einen Einfluss auf unsere Figur hat, werden Sie gleich erfahren und ist deshalb so wichtig, dass es bereits meine 2. Goldene Regel nach dem Trinken ist.



Denn wir können unsere Figur und unseren Darm auf zwei verschiedenen Arten sehr stark beeinflussen, nämlich zu einem durch unser

Essverhalten und zum anderen durch unsere Ernährung!

Zwei wichtige Instrumente die es in sich haben! Denn unsere biochemischen Prozesse, kurz die sogenannte Biochemie arbeitet nach vorgegebenen Abläufen gleich ob gut oder schlechte Nahrung kommt. Und das Ergebnis kann es in sich haben.

Wir essen oft zu hastig, zu schnell, zu viel, zu oft, zu viel durcheinander und auch oft minderwertige Nahrung. Wir müssen uns an die Grundlagen einer gesunden Ernährung erinnern, die hilfreicher ist, als ein extremes Ernährungskonzept nach dem anderen auszuprobieren, um dann festzustellen, dass unser Darm damit nicht zurechtkommt.

Wenn Sie aber ihr Essverhalten schon mit dem Kauen verändern, dann spüren Sie, wie positiv es auf den wundersamen Verdauungsvorgang wirkt und somit auf Ihre Gesundheit entscheidenden Einfluss hat.

Denn alles, was Sie auf der Toilette erleben, wie Farbe, Beschaffenheit, Geruch Ihrer Ausscheidungen, wird Ihnen in Zukunft Hinweise

auf die Funktionsfähigkeit des Verdauungssystems geben.

Auch dazu gibt es mehr Aufschlüsse in meinen Vitality Coaching.

Je mehr Toilettenpapier man verbraucht, desto desolater ist das Verdauungssystem!

Genauer gesagt heißt das, dass ein übelriechender, klebriger und stinkender Stuhlgang nichts anderes ist, als das etwas nicht stimmt! Oft sind Gärung und Fäulnisprozesse daran schuld, wenn der Darm seine Arbeit nicht mehr richtig gut tätigt!

UND KAUEN ist eine VORSTUFE der Verdauung und ist deshalb so wichtig, dass das Kauen wieder mehr Einzug im Essverhalten erhalten sollte.

Mal Hand aufs Herz, wie oft kauen Sie noch während Ihrer Mahlzeit?

Hastiges essen und sein Essen in Brocken runterschlucken, ist doch heute an der Tagesordnung.

Keine Zeit zum Essen oder beim Essen.

Die wenigsten wissen aber, dass ein Brocken, der so einfach heruntergeschluckt wird, 3 Tage mehr Zeit benötigt, um verdaut zu werden!!!!

Das ist aber noch nicht alles. Die Gefahr, dass in den 3 Tagen mehr Gifte, Fäulnisse und Gärungen entstehen ist den meisten nicht bewusst.

Gut gekaut – ist halb verdaut!

Wir haben alle schon einmal davon gehört, doch die wenigsten setzen es ein. Große Brocken oder mangelhaft gekaute Nahrung, hastiges Essen fördert schnell Keimwachstum, große Mengen von Bakterien und Pilzen siedeln sich an.

Daraus sich giftige Gase entstehen.

Auch durch zu viel Aufnahme von Eiweißen, wie Fleisch, Fisch, Käse, Wurst und Milchprodukten bilden Fäulnisse und Ablagerungen. All das kann man riechen, bei einem mehr, beim anderen weniger und in den Gelenken spüren.

Treffen sich im Verdauungstrakt mehr oder weniger große Fleischbrocken mit Nahrung anderer Konsistenz, findet keine gesunde Verdauung mehr statt. Die großen Brocken werden nur noch

angedaut, dadurch entstehen Gifte, die selbstproduziert werden, somit Gase oder auch Fäulnis.

Allergien entstehen mehr und mehr. Da im Darm zu 70% das Immunsystem steckt, entstehen durch das falsche Essverhalten immer mehr Intoleranzen.

Wie mit allem - die Dosis macht es aus!

Von immer mehr Menschen mit bereits müde gewordenen Darm wird beispielsweise die Fructose, ein Zucker, der im Obst in größeren Mengen vorkommt, nicht mehr verdaut, gelangt in den Dickdarm und wird dort vergoren.

Wir müssen furchtbar pupsen, haben Blähungen und im Bauch geht's ab wie ein Feuerwerk.

Zum Eindicken ist der Darm nicht mehr in der Lage und befördert den gärenden Brei so schnell wie möglich nach draußen ( Durchfall ).

Durch Gärungs- und Fäulnisprozesse kommt es nun zu einem wilden bakteriellen Treiben und zur unkontrollierten Produktion von Giften im Dickdarm. Diese schwächen vehement unseren Darm und lassen Darmtumore eher entstehen und

unsere Gefäße verkalken. Krankheiten nehmen immer mehr zu, wie Herz – Kreislauf, Rheuma, Gicht und Arthritis.

Bedingt durch eine lange Passagezeit im Dickdarm und eine massive Keimbesiedlung in diesem Verdauungsabschnitt, wundert es nicht, dass Bakterien, die sich auf Fäulnisprozessen spezialisiert haben, beispielweise sich auf diese angedauten Fleischbrocken freuen und munter Fäulnisprozessen in Gang setzen.

**Je weniger die Ausscheidungen riechen, desto gesünder ist der Organismus.**

**KAUEN ist der erste Verdauungsabschnitt und, wie Sie feststellen werden, auch der letzte, an dem Sie sich aktiv beteiligen können!!!!**

**Daher ist das Kauen für uns so immens wichtig. Die Verdauung im Mund besteht vor allem aus der Produktion von Speichel und den aktiven Teil, nämlich dem KAUEN!**

Speichel kann auch ohne unser ZUTUN produziert werden, da läuft uns sprichwörtlich das Wasser im Mund zusammen, ohne etwas im Mund zu haben.

Unser Gehirn, die oberste Schaltzentrale, hat schon Informationen der Augen verarbeitet, die etwas Leckeres gesichtet haben, oder aber rein gedankliche Informationen, die aus einem Wunsch, etwas Süßes oder herzhaftes zu essen, entstanden ist!

Es gibt 2 Arten von Speichel, einmal der wie Wasser im Mund zusammenfließt, um z. Bsp. süße oder scharfe Gerichte auszugleichen. Der Speichel zerkleinert die Nahrung, um eine gute Verdauung zu gewährleisten und dabei wird der Geschmack aktiviert. Über ein intensives Geschmackserlebnis erreichen wir dann unser Sättigungsgefühl.

Das hilft uns auch, rechtzeitig mit der Mahlzeit zu beenden und das ohne Völlegefühl und Müdigkeit.

Wer mehr kaut, nimmt automatisch weniger Kalorien zu sich, wie eine Studie ergab, bei der das Experiment, wie früher in der Schule im Fach Chemie diesen Vorgang belegte.

Ein Stück Brot circa 30 Mal gekaut und der Brei wird immer dicker und süßlicher!

Die kurzkettigen Kohlenhydrate wie Brot werden enzymatisch gespalten. Und den dabei entstehenden Zucker schmecken wir süß. Die langkettigen Kohlenhydrate wie die Kartoffeln werden ebenso enzymatisch gespalten, jedoch entsteht kein Zucker, daher schmecken diese nicht süß und sind die gesünderen Kohlenhydrate.

Daher gibt es das Gerücht Kohlenhydrate machen dick! Wichtig ist mehr die gesünderen Kohlenhydrate zu essen. Denn diese liefern den Körper essentielle Mineralstoffe, Vitamine und geben Energie, machen satt, anstatt, dass sie dick machen!

Die andere Art ist der Speichelspeichel, der erst durch aktives Kauen produziert wird und deshalb so wichtig ist, um unsere Speisen gleitfähig zu machen! Ohne diesen Speichel hätten wir Probleme, den Speisebrei durch die Speiseröhre hinunterzubefördern. Natürlich gibt es da einen anderen Trick, ohne diesen Speichel auch das Essen hinunterzubefördern, nämlich durch das Trinken.



Doch das ist nicht das Gleiche. Das Trinken ist niemals ein Ersatz, denn durch das Kauen wird das Enzym Peptin produziert, das die Kohlenhydrate vorverdaut.

Die Spaltung der langen Kohlenhydratketten, die die Stärke ergeben, beginnt also schon im Mund, wie allgemein nicht bekannt. Somit ist das der 1. Schritt der Verdauung!

Unsere Nahrung wird also in Eiweiße, Kohlenhydrate und Fette – enzymatisch in ihre kleinsten Bausteine zerlegt.

Außerdem führt das gründliche Kauen im Blut zu einer Abnahme des appetitstimulierenden Hormons Ghrelin. Das ist eben noch nicht alles. **Kauen führt zu einer verbesserten Durchblutung des Gehirns und steigert die geistige Leistungsfähigkeit. So beschleunigt zum Beispiel ausgiebiges Kauen nach einer Darmoperation auch den Heilungsprozess.**

Am idealsten sollte man 32 Mal kauen. Abgeleitet und aufgestellt wurde die Regel vom britischen Staatsmann William Gladstone ( 1809 – 1898 ), da wir 32 Zähne haben und er überzeugt war, das jeder Bissen - 32 mal gekaut werden soll.

Auch Dr. F. X. Mayr, der Darmspezialist ( 1875 – 1965 ) nutzte das Kaustraining bewusst in seinen Kuren durch die Milch-Semmel Diät. Um durch gutes Kauen unsere Gesundheit zu erhalten oder wieder herstellen zu können. Denn im Mund haben wir die Werkzeuge Zähne, die dafür da sind, um jeden Bissen zu kauen, um den Magen zu unterstützen, denn dieser hat keine Zähne!!!!

Der Magen sollte den Nahrungsbrei möglichst breiig erhalten. Denn andernfalls bleibt er so lange im Magen, bis sie die ideale Konsistenz erreicht ist. Dafür ist die Salzsäure zuständig. Und das kann dauern.

Durch das Kauen wird die Leistungsfähigkeit des Verdauungstraktes wieder hergestellt und zwar auf ganz natürlichem Wege.

Warum ging dieses Wissen oder Weisheit verloren?

**Bis Mitte des 20. Jahrhunderts war jeder für seine Gesundheit selbst verantwortlich.** Es galt je einfacher die Methode, desto beliebter und erfolgreicher. Es gab noch kein Krankenkassensystem.

Das Kauen, das stand fest, verbessert sichtlich die Verdauung und auf diesem Weg die Gesundheit.

In einer Gesellschaft, die mehr und mehr mit dem Überfluss zu kämpfen hatte, in der das Gesundheitssystem dem Individuum jegliche Verantwortung abnahm, gingen die Grundlagen für ein gesundes Leben verloren. Die für Mahlzeiten zur Verfügung stehende Zeit wurde immer kürzer und dadurch wurde schneller und am Ende immer mehr gegessen.

Gutes Kauen verlor sich und der Anteil der industriell gefertigten Gerichte stieg an und somit auch der Einsatz von Aromen, die den Geschmack beeinflussen und die uns abhängig machen.

Darum ist gutes Kauen erforderlich und hilft nicht nur in die Gesundheit zu kommen sondern auch den Bauchumfang zu reduzieren!

Gutes Kauen gehört zu der schwierigsten Aufgabe, wenn Sie es nicht schon in der Kindheit gelernt haben. Kein Meister ist vom Himmel gefallen und der erste Schritt ist, dass Sie es verstanden haben wie wichtig gutes Kauen für unseren Darm und die damit verbundene Gesundheit ist.

Denken Sie bitte auch an das Produkt, das unten rauskommt – und was uns dieses über die Verdauung sagt.

**Nur das Prinzip zu verstehen, reicht nicht aus!**

**Training ist angesagt!!!**

**Versuchen Sie daher langsam mit dem Kauen fit zu werden und beginnen Sie in der ersten Woche jeden Bissen 10 Mal zu kauen, um dann in der 2. Woche auf 15 Mal zu steigern. In der 3. Woche dann auf 20- 25 Mal zu kommen, damit in der 4. Woche die 30 Mal erreicht wird. Dies aber tagtäglich mit einer absoluten Achtsamkeit, um in die Gewohnheit zu kommen. Bis es dann in Fleisch und Blut übergegangen ist. Es wird aber 5-6 Monate Training erfordern, um zur vollständigen Gewohnheit zu werden.**

Natürlich dauert das Essen bei guten Kauen etwas länger. Meist sitzt man noch bei der Vorspeise, wenn andere Ihren Hauptgang und ganz schnelle schon eine Nachspeise essen. Dafür wird man schneller satt, isst weniger und spart sich unnötige Kalorien! Gewusst wie, erspare ich mir unschöne Unannehmlichkeiten und muss sie später nicht

mehr ausgleichen. Ich sage immer: „Weniger Ballast ist mehr, der am Ende dick macht.“

Wollen Sie sofort davon profitieren – probieren Sie es aus! Sie wissen ja jetzt warum und haben es verstanden - es zu TUN. Viel Erfolg!!!

Haben Sie Verstopfung oder Probleme mit Ihrem Darm, dann kann mein Vitality Coaching durch die „Drebinger Methode“ weiterhelfen.

## 3.Regel

-3 Mahlzeiten am Tag



Als die nächste wichtigste Regel, ist das Essen, das 3 Mal am Tag zu sich genommen werden soll.

Halten Sie 3 Mahlzeiten am Tag ein und essen Sie Ihre Hauptmahlzeit mittags.

Warum nur 3 Mal gegessen werden soll, wenn aber, wie weit verbreitet, von 5 Mal am Tag gesprochen wird? Was ist nun richtig?

Ich möchte nun belegen, dass 3 Mahlzeiten am Tag viel effektiver und gesünder sind, als 5 Mahlzeiten. Auch hier dreht es sich um die Verdauung. Denn eine gute Verdauungsleistung wird durch 3 Mahlzeiten gewährleistet.

Jede Mahlzeit sollte man gut kauen und in Ruhe zu sich nehmen, möglichst ohne zu trinken. Denn Trinken während des Essens verdünnt die Verdauungssäfte. Gelegentlich ein Glas Wein oder Bier sind möglich, da diese zu den Nahrungsmitteln zählen. Trinken Sie vor der Mahlzeit ein bis zwei Gläser Wasser und konzentrieren Sie sich in voller Achtsamkeit auf Ihr Essen. Nehme Sie das Essen über die 5 Sinne auf, schaue Sie sich es bewusst an. Welche Farben hat es? Ist es schön dekoriert, denn das Auge isst bekanntlich mit. Was und Wieviel liegt auf dem Teller - nicht die Masse, sondern die Klasse soll gegessen werden. Der Geruch liegt schon in der

Luft und wie wir es schon in der 2. Regel dem Kauen angesprochen wurde, wird hier ein ganz wichtiger Verdauungsprozess in Gang gesetzt, der Speichel wird produziert zum Vorverdauen der Kohlenhydrate im Mund. Wie schmeckt es? Wie aktiv sind Ihre Geschmacksknospen? Was und welches Gewürz schmeckt man besonders hervor, ist es sauer, bitter, süß, salzig oder deftig?

Durch diese Achtsamkeit genießen Sie das Essen viel mehr und nehmen sich die Zeit dafür, damit das Gehirn es überhaupt registrieren kann. Das ist sehr wichtig, sonst haben Sie ständig Hunger und fühlen sich nicht richtig satt.

Allein deswegen, wenn man sich nicht die Zeit dafür nimmt, beschleunigen wir unser Übergewicht auf eine ganz einfache Art.

Die Selbstverantwortung gebietet es, sich Zeit für seine Mahlzeiten zu nehmen und so seinen Körper gesund erhalten.

In der heutigen Zeit ist alles schnelllebig.

Keine Zeit, das muss noch gemacht werden, wie spät ist es, welche Nachrichten, was koche ich,

welche Emails, welche Anrufe hatte ich und die Liste könnte jetzt endlos weiter gehen.

Es geht wirklich darum, wie sehr ist man beim oder am Essen? Das ist eine riesengroße, qualitative und entscheidende Handlung. Oft essen wir uns viel zu lieblos und hastig.

Genauso ist es auch mit der Konversation, ist die positiv oder negativ. Essen ist eine schöne gesellige Sache, die nicht nur der Stillung unseren Hunger dient, sondern auch eine soziale Angelegenheit. Das macht das Leben lebenswerter und wir leben aktiv zusammen und nicht passiv. Es wirkt harmonisch auf unser Wesen und somit sind wir zufriedener und glücklicher, können das Essen voll verwerten und die Energie und Nährstoffe können sich positiv entfalten. Daher hat Essen einen viel größeren Stellenwert, als wir oft denken und glauben zu wissen. Das soziale Miteinander lässt uns Menschen umgänglicher werden. Die Kommunikation braucht der Mensch, denn Isolation macht depressiv und krank! Wir haben im Laufe der Zeit unser Körperglück verloren. Wir haben vieles verlernt und müssen es wieder neu erlernen.



Nichts anderes vermittele ich in meinen Vitality Coaching, ich coache und trainiere Sie in Ihre Wohlfühlfigur.

Dadurch fühlen wir uns wieder wohler und zufriedener und es entstehen weniger Burnout oder gar Depressionen. Warum? Weil essen eine soziale Bereicherung ist, dem Miteinander dient, das Ganze zu genießen und bewusst auf zu nehmen. In der Gesellschaft isst man in der Regel langsamer, nicht zu viel, qualitativ hochwertiger, weil man es mit Liebe kocht und es dadurch noch wertiger ist. Somit ist es viel vitaminhaltiger und die Wertigkeit jeder einzelnen Person wird hervorgehoben.

Warum ich das so ausführlich beschreibe? Es ist mir ein Herzenswunsch den Menschen die Zusammenhänge wieder näher zu bringen. Denn diese spielen beim Essen eine sehr wichtige Rolle. Ich würde sagen eine wichtige Grundhaltung. Denn es geht darum das wir soziale Wesen sind und das Miteinander und Füreinander brauchen. Das ist wie die Luft zum Atmen – ein menschliches Bedürfnis, genauso wie essen und trinken.

Unsere Achtung und Wertigkeit unserer Ernährung und damit unserer Gesundheit gegenüber sollte sehr anspruchsvoll sein, was leider in der heutigen Gesellschaft sehr stark abgenommen hat. Wir glauben daher, ein Hähnchen für 1,99€ ist 1a oder müsse es zumindest sein. Ich bitte euch, stellt euch das Leben eines Huhnes mal vor, das im Supermarkt oder beim Discounter für 1.99€ angeboten wird.

Wie grausam dieses Huhn gelebt hat, auf ein paar erbärmlichen Quadratzentimeter ohne Licht und sauberen Bedingungen, im eigenen Dreck bemüllt, Futter mit Antibiotikum angereichert, inklusive Süßungsmitteln, damit es nicht krank wird und schnell fett, dass mag man sich gar nicht vorstellen. Das kann keine werthaltige Nahrung sein!

Im Büroalltag gibt es entweder Kantinenessen oder zum Mittag das mitgebrachte belegte Brötchen, das oft auch nur im Stehen gegessen wird. Und wenn man sich doch einen Platz genommen hat, dann doch in unmittelbarer Nähe des Schreibtisches. Nichtsdestotrotz kennen wir alle die Situationen, die Hektik verbreiten, sie werden eher mehr als geringer:

Man will durch das Essen einfach keine Zeit verlieren und erledigt alles noch so nebenher, wie Handy checken, noch mal nebenher die bevorstehende Präsentation durchgehen, telefoniert mit der Buchhaltung, mit der Bank, geht ins Xing oder schaut nochmal ins Facebook. Kommt Ihnen das bekannt vor?

Aber du kannst sicher sein, dass belegte Brötchen keinen Benefit für dich haben. Auch der gesündeste Salatteller, wäre dadurch reinste Verschwendung. Auf diese Art und Weise findet nämlich keine Nahrungsverwertung statt, die für Ihren Körper von Nutzen sein sollte. Selbst Ihr Hungergefühl bleibt bestehen, was Sie sicher auch schon bemerkt haben. Deshalb ist in den nächsten Stunden nur noch ein Gedanke vorhanden: „Was man JETZT alles essen könnte, wie eine Pizza, ein Steak oder einen Fisch mit mediterranem Gemüse“. Durch ein solches Fehlverhalten beim Essen werden mit Sicherheit die Batterien nicht aufgeladen, wie es eigentlich sein sollte.

**Der Körper benötigt mehr als nur nebenher zu sich genommene Nahrung. Nein es muss mehr sein.**

Denn schon ein Mittagessen außerhalb der Büroräume kann im Gegensatz zur Nebenheraufnahme der Nahrung Ihren gesamten Tagesablauf erhöhen und verbessern, sodass Sie sich viel energiegeladener und durchgehend vitaler fühlen. Selbst ein Businesslunch kann als Erholungs- und Konzentrationssteigerungsphase vergessen werden. Er ist eher anstrengend und führt nicht dazu, dass Sie beim Essen Ihren Körper vollständig regenerieren. Erst durch die Regenerierung ist der Körper in der Lage, die wertvollen und wichtigen Stoffe, die durch das Essen aufgenommen werden, zu absorbieren. Nur so wird es möglich sein, den ganzen Nachmittag hindurch ohne das berühmte Leistungstief kreativ zu sein.

Sie sehen wie wichtig es ist, Ihre Nahrung ganz bewusst ohne Ablenkung zu sich zu nehmen.

Die Biochemie hat ebenso eine Regelung die eingehalten werden möchte, um keine Missstände aufkommen zu lassen.

3 Sättigende Mahlzeiten am Tag bzw. alle 4-5 Stunden eine Mahlzeit wäre ideal. Weil der Magen

benötigt für seinen Prozess 3-4 Stunden und möchte das in Ruhe tun.

Eine Spülmaschine, die ständig beim Spülvorgang unterbrochen wird, wird irgendwann defekt. Ihre Haltbarkeit reduziert sich und ist irgendwann kaputt. - Man kauft sich einfach eine Neue.

Doch den Magen haben wir nur einmal im Leben und er ist nicht so einfach zu ersetzen.

5 Mal am Tag essen macht den Magen auf Dauer müde und krank.

Auch der Kontrolleur am Magenausgang wird müde. Er wartet nicht mehr, bis der Nahrungsbrei flüssig ist, er lässt ihn zu früh passieren. Verlässt der Nahrungsbrei jedoch zu früh den Magen, haben die Verdauungsenzyme, die im Zwölffingerdarm aktiv werden, ein leichtes Spiel. Und die Fehlverdauungsprozesse nehmen ihren Lauf.

Außerdem wird durch ständiges Essen der Blutzuckerspiegel in die Höhe gepusht und genauso schnell fällt er wieder runter.

Die wichtigste Mahlzeit sollte zwischen 12 und 14 Uhr eingenommen werden, durch Ihr Mittagessen.

Denn in dieser Zeit kann der Körper am allerbesten verstoffwechseln, was sich wiederum in der Energiekurve bemerkbar macht. Wenn Sie in dieser Zeit essen, kommen Sie auch nicht so schnell in die berühmte Unterzuckerung hinein, in der Sie dann zu allem greifen, was Sie erhalten können:

Einen Schokoriegel, Müsliriegel oder beides oder mehr.

Man sollte lernen tagsüber ohne Zwischenmahlzeiten auszukommen. Durch ständiges essen muss die Bauchspeicheldrüse permanent Insulin produzieren und was auf Dauer eine Stoffwechselkrankheit verursachen kann, welche die Krankheit Diabetes Typ 2.

Sie sehen also, wie man sich manches selbstaneignen kann, durch Nichtwissen. Dadurch der Körper geschädigt wird.

Mein Arzt hat immer zu mir gesagt:

„Diabetes Typ 2 isst sich jeder selbst an“, wie Recht er hatte.

In dem Sie 3 Mal am Tag essen, so steigt ihr Blutzuckerspiegel langsam an und kommt auch

langsam wieder runter. Das ist viel schonender und gesünder. Denn durch das ständige Aufpeitschen und Runterfahren von Insulin und Blutzucker wird die Bauchspeicheldrüse in Mitleidenschaft gezogen, weil sie sich viel zu selten im ruhigen Level befindet.

Wer sich ständig über einen längeren Zeitraum so ernährt, fühlt sich müde, unausgeglichen und wenn er bei einem Unterzuckerung-Flash nicht sofort einen Zuckerkick bekommt, setzt ein lebensbedrohlicher Zustand ein. Hier wird oft zur vermeintlich, gesünderen Alternative gegriffen, dem Müsliriegel. Dem ist aber nicht so. Eine Banane wäre in dieser Situation weitaus besser.

Verzichten Sie nicht auf Ihr Mittagessen, wenn Sie abnehmen wollen, entgiften und sich präventiv gesund halten möchten.

Das Mittagessen ist die wichtigste Mahlzeit überhaupt. Lassen Sie lieber einmal das Abendessen ausfallen, also Dinner Cancelling machen. Das ist weniger ein Problem für den Körper, eher ein Vorteil, solange Sie das nur einmal die Woche machen.

Durch diese Kalorienreduzierung in der Nacht, steigt die Eigensynthese des Wachstumshormons an. Und da zudem keine Glukose produziert wird, muss ja nichts verarbeitet werden. Dadurch verändert ein Verdauungsenzym seine Aufgabe und wird zum Reparaturenzym für die DNA. Somit kann es verjüngend wirken, keine Methode, die dauerhaft in den Alltag integriert werden sollte

Um einen gesunden Körper zu erhalten, bedarf es am Tag 3 Mahlzeiten! Am besten morgens wie ein Kaiser, Mittag wie ein König und am Abend wie ein Bettler essen und Sie bleiben dauerhaft schlank und gesund, ohne Probleme.

Wie das Ganze funktioniert, können Sie ganz einfach durch meinen Vitality Coaching, durch meine Drebinger Methode umsetzen.

Ein einzigartiges Konzept, dass Ihnen sofort und spürbare 100% mehr Vitalität verleihen wird und Sie damit ganz leicht und sichtbar Ihre WOHLFÜHLFIGUR/TRAUMFIGUR erreichen werden!



Ich hoffe, Ihnen haben diese 3 goldenen Regeln sehr weitergeholfen, zu mehr Vitalität und haben ganz leicht Ihre Wohlfühlfigur damit erreicht.

Wenn Sie alles Best möglichst umsetzen konnten – dann gratuliere ich Ihnen zu Ihrem neuen Lebensgefühl.

Sie werden es lieben und nicht mehr missen wollen. Nun werden Sie Ihrem Körper vielleicht mal von einer ganz anderen Perspektive betrachten.

Worauf Schmerzempfinden vorhanden sind – dann helfe ich Ihnen gerne weiter, durch mein Vitality Coaching.

Ich freue mich von Ihnen zu hören unter [carmen@drebinger.de](mailto:carmen@drebinger.de) und ich melde mich gerne zurück.

Freue mich auf ein Feedback von Ihnen, wie Ihnen das EBook gefallen hat, ob es Sie motiviert hat, das sofort umzusetzen und sich sofort mit mehr Vitalität und in Ihre Wohlfühlfigur geführt hat?

Ansonsten wünsche ich Ihnen viel Spaß und Freude beim Umsetzen der 3 goldenen Regeln.

## Basische Grüße

Von Ihrer Carmen Drebinger

Komm in die Gruppe much more Energy

<http://BIT.LY/2BPOAZW>

Webinar mehr unter

[www.much-more-energy.de](http://www.much-more-energy.de)

[www.bodyforming-beauty.de](http://www.bodyforming-beauty.de)

Vitality Coach mit dem Ergebnis -

Einer schönen Haut, einer Wohlfühlfigur und  
grenzenloser Energie,

durch die Drebinger Methode.



## Nachquellenregister:

- Das Body Detox Book von Caroline Bienert
- Alles Scheiße!? Von Dr. med. Adrian Schulte

