VOM DIÄTJUNKIE ZUR ABNEHMHELDIN

Überwinde die 7 Abnehmblockaden bei Frauen ab 40



Vom Diätjunkie zur Abnehmheldin

Vergiss Kalorien zählen und schlechtes Gewissen beim Essen

Anke Thiel

Copyright © 2023
Alle Rechte vorbehalten.

Kontakt/Impressum
Anke Thiel
Lauergasse 16
76275 Ettlingen
kontakt@ankethiel.com

Haftungsausschluss

Alle Angaben wurden nach sorgfältiger Recherche und nach bestem Wissen und Gewissen gemacht. Trotzdem können sich Fehler eingeschlichen haben. Die Autorin haftet nicht für solche Fehler oder die Folgen, die daraus entstehen können. Dieser Guide dient lediglich zu Informationszwecken und stellt keine medizinische Beratung dar. Die Autorin übernimmt keine Haftung oder Verantwortung für entstandene Schäden durch angewandte Methoden und ist folglich nicht haftbar.

Inhaltsverzeichnis

Warum Diäten nichts bringen	Seite 5
Muskelmasse verringert sich	Seite 6
Proteine werden schlechter aufgenommen	Seite 7
Übersäuerter Körper	Seite 8
Ausscheidungsorgane schwächer	Seite 9
Stille Entzündungen	Seite 10
Gestörte Darmflora	Seite 11
Kalorienverbrauch in den Wechseljahren	Seite 13

Was erfährst du in diesem Guide?

Dieser Guide zeigt dir wie du auf ganz natürliche Weise nachhaltig abnimmst ohne Abnehmpillen, Pülverchen und ohne Jo-Jo Effekt!! **Das hast du zum Thema Abnehmen so noch nie gehört!**

Du steckst große Hoffnung in den Guide, endlich die Wahrheit zu erfahren, weshalb du in den letzten Monaten schleichend und grundlos einige Kilo zugenommen hast, obwohl du vielleicht gar nicht mehr gegessen hast oder deine Gewohnheiten umgestellt hast. Aus unerklärlichen Gründen kneifen deine Klamotten und du wünschst dir so sehr wieder eine Kleidergröße weniger zu haben und wieder in deine Jeans zu passen.

Dabei hast du schon so viel ausprobiert, leider erfolgslos – diese paar Kilo halten sich einfach hartnäckig. Und du hast es so satt ständig Kalorien zu zählen, eine Diät nach der anderen zu starten, um dann frustriert festzustellen, dass du nicht den Erfolg hattest, denn du dir erhofft hattest. Klar hast du keine Lust mehr dir alles zu verbieten und willst auch mal mit Genuss und ohne schlechten Gewissen chic essen gehen oder beim Geburtstag der Freundin ein Stück Kuchen essen.

Glaub mir, ich kann das gut nachvollziehen. War ich doch als Teenager ziemlich rundlich und war sehr unglücklich darüber. Aus völliger Unwissenheit, habe ich damals eine Crashdiät nach der anderen ausprobiert. Einmal gab es nur Äpfel, einmal nur Joghurt, bei der anderen Diät durfte ich nur 1-mal am Tag etwas essen, ganz fürchterlich. Das Resultat dieser Diäten war, ich wurde immer dicker und frustrierter. Mal ganz davon abgesehen, dass das total ungesund war.

Das ist jetzt alles rund 30 Jahre her. Seither halte ich mein Gewicht konstant um die 60 kg bei über 1,70 m. Mit Recht kann ich sagen, ich beschäftige mich schon lange mit dem Thema Abnehmen. Trotzdem, ab Mitte 40 habe ich auch erste Veränderungen an meinem Körper bemerkt und mich deshalb intensiv mit den Ursachen der körperlichen Veränderungen von Frauen in den besten Jahren beschäftigt.

Jeder weiß, wer abnehmen will, sollte **weniger Kalorien zu sich nehmen,** sollte sich mehr bewegen, bestenfalls **auf Alkohol, Fastfood, verarbeitete Lebensmittel und Süßigkeiten verzichten**. Gehörst du zu den Frauen, die trotz strikter Einhaltung dieser Punkte nicht abnimmt, dann können die folgenden Punkte interessant für dich sein.

Wenn du die Punkte, die du hier im Guide entdecken wirst, beherzigst, dann kann es los gehen und die Pfunde purzeln und du wirst glücklich vorm Spiegel stehen und sagen: Wow, diesmal hat es geklappt und mit einem breiten Lächeln ziehst du den Reisverschluss deiner Jeans, die schon so lange im Schrank lag, zu!



Was mir noch am Herzen liegt, bevor wir starten …

Ich verwende im gesamten Guide das respektvolle „Du". Zur Verdeutlichung einiger Sachverhalte spreche ich dich auch in meinen Beispielen mit „Du" an. Ich möchte an dieser Stelle klar unterstreichen, dass die genannten Beispielsituationen dich in keiner Weise persönlich betreffen müssen bzw. eine Unterstellung sein sollen. Die Formulierungen und Beispiele dienen lediglich den umfassenderen Erklärungen und dem besseren Verständnis der Sachverhalte.

Wer schreibt hier?

Ich bin Anke, 51 Jahre. Als leidenschaftliche Läuferin laufe regelmäßig 3-mal pro Woche. In bin zertifizierte Lauftrainerin und überzeugte Säure-Basen-Beraterin, täglich beschäftige ich mich mit meinen Lieblingsthemen Sport, Ernährung und Gesundheit.

Seit rund 2 Jahren bin ich Flexitarierin (Teilzeitvegetarierin) und esse 1-mal pro Woche Fleisch, auf Wurst verzichte ich komplett und habe seitdem keine Knieschmerzen mehr, die ich aufgrund eines Unfalles früher oftmals verspürte. Mit meinen Büchern und Onlinekursen helfe ich Frauen ab 40 plus aktiv, schlank und gesund zu bleiben bzw. zu werden.



Warum habe ich diesen Guide geschrieben?

Ich denke, wir sind uns einig, es gibt gefühlt 1000 Informationen zum Thema Abnehmen ob als Buch oder Beitrag im Internet und Social Media.
Soll ich wirklich den 1001 Beitrag zum Thema schreiben? Diese Frage habe ich mir oft gestellt. Nein! – war jahrelang meine klare Antwort.

Erst durch Gespräche mit Freundinnen, die alle ungefähr in meinem Alter sind, wobei so ziemlich jede ein Problem mit der Figur hat und sich mit Diäten quälen, wurde mir klar, dass die wahren Hintergründe des Zunehmens in der goldenen Lebensmitte viel zu wenig Frauen bekannt sind.

Das wollte ich ändern, meine Intension dabei: Raus aus dem Abnehmfrust und nie wieder Diätsklave!

In diesem Sinne, viel Spaß beim Lesen

Deine Anke

Warum Diäten nichts bringen!

Wenn wir zunehmen, wollen wir meist schnell wieder zurück zu unserem alten Gewicht. Eine schnelle Lösung muss her! Den größten Fehler, denn man jetzt machen kann ist, kaum noch etwas zu essen. Denn dann schaltet der Körper auf Sparflamme und fährt den gesamten Stoffwechsel herunter. Alle lebensnotwendigen Vorgänge im Körper werden auf ein Minimum reduziert, der Körper versucht, wo es nur geht Energie zu sparen. Dieses körpereigene Notfall-Programm kennt er noch aus Urzeiten, in denen immer wiederkehrende Hunger- und Dürreperioden dazu geführt haben, dass der Körper eine Vielzahlt von Überlebensprogrammen für schlechte Zeiten entwickelt hat, um das Überleben zu sichern. Bei einer Diät leitet der Körper das Überlebensprogramm „Hungerstoffwechsel“ ein.

Die fehlende Energie holt der Körper aus den Fettzellen und aus den Muskeln, was den großen Nachteil hat, dass auch Muskelmasse abgebaut wird. Das Problem daran ist, je weniger Muskeln wir haben, desto weniger Kalorien werden verbrannt. Den Muskeln verbrauchen immer Kalorien, selbst wenn wir nicht tun.

Beginnt man dann nach der Diät wieder normal zu essen, haben sich zwei Bedingungen geändert: 1) Der Körper ist im Energiesparmodus und 2) Es sind weniger Muskeln vorhanden als vor der Diät.

Die Folge: Durch den Energiesparmodus benötigter der Körper insgesamt weniger Energie, geben wir ihm jetzt wieder mehr Nahrung wird diese Mehrenergie für „schlechte Zeiten“ als Fettdepot gespeichert. Durch die geringe Muskelmasse werden weniger Kalorien verbraucht.



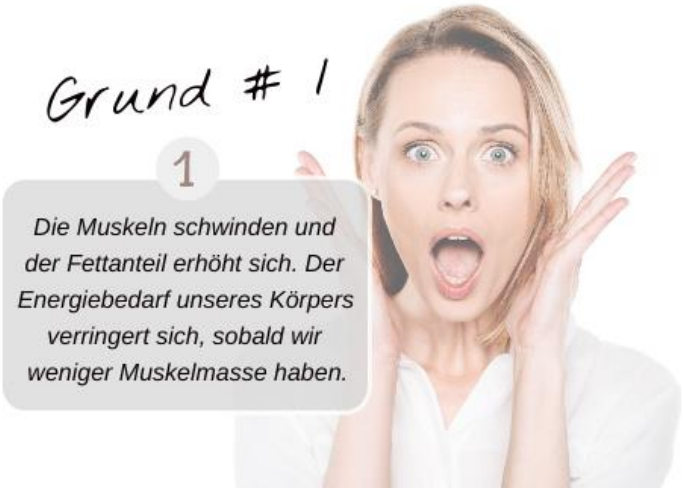
Da wir jetzt aber wieder wie vor der Diät essen, nehmen wir zu. Es kommt zum sogenannten Jo-Jo Effekt, bei dem wir nach einer Diät mehr wiegen als vorher. Wenn wir abnehmen wollen, dann sollten wir langfristig denken und auf einen gesunden aktiven Lebensstil setzen. Täglich selbst frisch kochen, verarbeitete Lebensmittel mit viel Zucker meiden, mehr Bewegung, Sport und Muskelaufbau das sind einige der Zutaten für eine schlanke Linie.

Warum nimmst du nicht ab?

Unser Körper und die Zusammenhänge sind komplex, weshalb gerade ab 40 das Abnehmen immer schwerer fällt. Ein aktiver Stoffwechsel ist Grundvoraussetzung um gesund, schlank und fit zu sein. Deine Ess- und Lebensgewohnheiten beeinflussen maßgeblich, ob du einen aktiven oder langsamen Stoffwechsel hast. In den folgenden Kapiteln möchte ich dir 7 Gründe, weshalb du Schwierigkeiten hast abzunehmen, näherbringen.

Grund 1: Unsere Muskelmasse nimmt ab dem 30. Lebensjahr um rund 1% jährlich ab

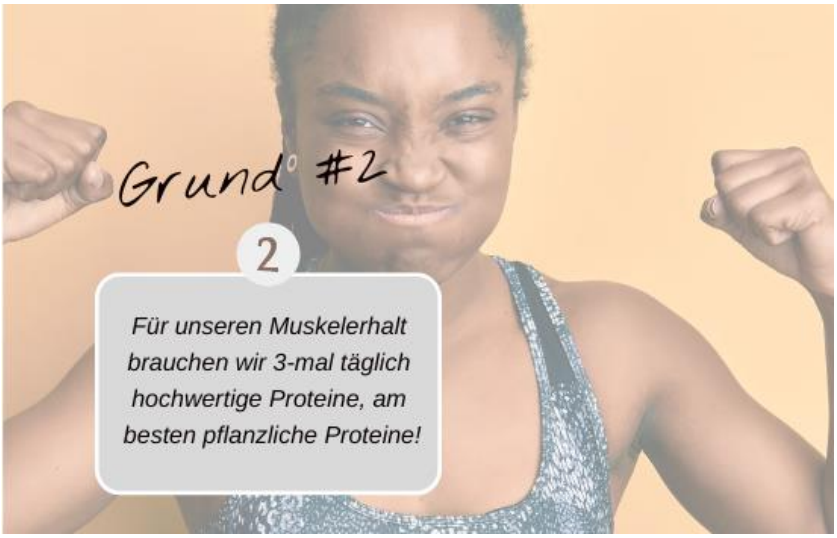
Nicht erst ab unserem 40. Geburtstag verändert sich in und an unserem Körper, ganz langsam, ohne dass wir es so richtig realisieren, so einiges.
Bereits ab dem **30. Lebensjahr verlieren wir pro Jahr rund 1% an Muskelmasse.** Mit Mitte 40 haben wir, wenn wir nichts gegen den Muskelabbau unternehmen, sage und schreibe 15% Muskelmasse weniger als mit 30. Das ist enorm, denn dadurch verändert sich die komplette Körperzusammensetzung.



Denn Muskeln sind unsere größten Kalorienfresser, sie verbrauchen immer Energie, selbst dann, wenn wir nichts tun. Die **veränderte Fett-Muskel-Körperaufteilung** und der insgesamt **geringere Kalorienbedarf** sind nur wenige der Gründe, weshalb bei so vielen Frauen, insbesondere in den Wechseljahren, vermehrt „Hüftgold“ und „Schwimmringe“ wachsen. Denn sie essen „normal“ weiter ohne sich des geringeren Kalorienbedarfs bewusst zu sein.
Dieser Muskelabbau wird noch gefördert, wenn wir uns weniger bewegen. Denn leider ist es so: Muskeln, die nicht beansprucht werden, verkümmern! Ja leider!

Grund 2: Proteine werden schlechter aufgenommen

Abnehmen durch Proteine – stimmt das wirklich? Ja denn beim Muskelerhalt ist ein ganz wichtiger Punkt entscheidend: deine Proteinaufnahme. Denn Muskeln brauchen für den Erhalt und den Aufbau Proteine. Je älter wir werden, kann unser Körper Proteine nicht mehr so effektiv nutzen, wie in all den Jahren davor. Eine ausgewogene Proteinzufuhr wird also immer wichtiger. Dabei unterscheiden wir zwei verschiedene Proteine, die tierischen und die pflanzlichen Proteine.



Durch tierische Proteine, wie Fleisch, Fisch, Milch, Käse und Eier, nimmt man mehr gesättigte Fettsäuren auf, was sich negativ auf die Blutfettwerte und den Cholesterinwert auswirkt, was wiederum zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen kann. Außerdem gehören tierische Proteine zu den Säurebildnern, die man nur in Maßen aufnehmen sollte.

Das vermeidest du, wenn du auf rein pflanzliche Proteine, enthalten in Hülsenfrüchten, wie Erbsen, Linsen, Kichererbsen, setzt.

Grund 3: Mit einem übersäuerten Körper nimmt man schwerer ab

Unser Körper ist ein wahres Wunderwerk. Doch im Laufe der Jahre braucht er unsere Unterstützung, um besser zu funktionieren und dass alle Körperprozesse reibungslos ablaufen können. So ist es auch bei der Entsäuerung. Entsäuerung was ist das eigentlich? In unserem Körper geht es immer um ein Gleichgewicht von Säuren und Basen, der sogenannte Säure-Basen-Haushalt.

Unser Körper arbeitet durch ein ausgeklügeltes Zusammenspiel aus einer Vielzahl von Puffersystemen daran, einer Übersäuerung des Körpers entgegenzuwirken. Dabei ist es oberste Priorität, den pH-Wert des Blutes konstant in einem Bereich von 7,35 bis 7,45 zu halten, da das essentiell ist, um den Körper vor einer akuten Übersäuerung zu schützen.

Durch z.B. Fleisch, Weißmehlprodukte, Softgetränke, Umweltgifte, Schadstoffe, Medikamente und Kosmetik gelangt tagtäglich eine wahre Säureflut in unseren Körper.

Säuren werden durch Basen neutralisiert, so haben wir es im Chemieunterricht gelernt. Der Körper benötigt für die Neutralisation der Säuren basische Mineralien wie beispielsweise Magnesium, Kalium oder Kalzium.

Sind nicht genügend Mineralien vorhanden, so entzieht der Körper die fehlenden Mineralien aus den vielen Mineralstoffdepots, die bspw. unter unserer Kopfhaut, in den Zähnen, Knochen, Gelenken, im Bindegewebe, in Knorpeln und Sehnen gespeichert sind.
Die Ausscheidung dieser Stoffe erfolgt dann über unsere Haut, Lunge, Niere, Gebärmutter (durch die Periode) und unseren Darm. Das ist ein ganz normaler Vorgang, er läuft ganz automatisch als Prozess im Körper ab. Kritisch wird es, wenn die Säureflut zu groß wird, zu wenig Mineralien vorhanden und die Ausscheidungsorgane überlastet sind.

Unterstützen können wir den Körper bei seinem Entsäuerungsprozess, wenn wir ihm erstens ausreichend Mineralien, enthalten z.B. in Gemüse, Obst, Samen, Nüssen und Hülsenfrüchte zuführen. Zweitens, wenn wir darauf achten, weniger Säuren zu uns zu nehmen und besser auf säurebildende Lebensmittel wie Fleisch, Wurst, Milch, Käse Weißmehlprodukte, aber auch säurehaltige Getränke, wie Alkohol, Cola und Softdrinks verzichten. Und drittens durch Basenbäder, eine gezielte Entsäuerung begünstigen.



Zu viele Kalorien und zu viele Säuren machen dick

Denn kann der Körper seine Säuren nicht direkt ausscheiden bzw. neutralisieren, **so legt er zusätzliche Fettzellen an,** um hier die Säuren zwischenzulagern, um die lebenswichtigen Organe davor zu schützen. Denn Körperfett eignet sich hervorragend zum Einlagern von Säuren.

Das ist der Grund, weshalb viele trotz Diät nicht abnehmen, denn der Körper wird alles tun, um seine Organe vor den Säuren zu schützen, und gibt die sicheren Fettpölsterchen nur schwer wieder her.
Das heißt:

„Mit einem übersäuerten Körper wird das Abnehmen schwerer."

Denn in einem übersäuerten Körper können Fett und Kohlenhydrate nicht richtig verwertet werden und werden eingelagert.

Grund 4: Unsere Ausscheidungsorgane werden schwächer und älter

Kaum einer macht sich Gedanken, wie die Nieren oder die Leber funktionieren und welche Dienste sie uns 24 Stunden, 7 Tage die Woche und das Jahr für Jahr leisten. Ohne Pause, ohne Urlaub!

Mit unserer Hilfe können wir deren Funktionstüchtigkeit unterstützen, denn deine Nieren arbeiten besser, je mehr Wasser du trinkst und deine Leber liebt es bitter und wird es dir danken, wenn du ihr Bitterstoffe, in Form von Tropfen, Pulver oder Kapseln gibst.



Denn auch unsere Ausscheidungsorgane werden älter und können unsere Fürsorge dringend gebrauchen. **Fakt ist, je besser Niere, Leber & Co arbeiten, je besser funktioniert dein gesamter Stoffwechsel,** der bekanntlich das A und O für eine schlanke Linie ist.

Deine Ausscheidungsorgane sind maßgeblich bei der Entsäuerung beteiligt, deshalb ist die optimale Funktion von Niere & Leber so wichtig. Hinzu kommt eine verminderte Funktionstüchtigkeit der Niere mit steigendem Alter. Dies ist ein nicht zu unterschätzender Aspekt, denn die Niere hat die Fähigkeit, Säuren direkt auszuscheiden. Du hilfst deiner Niere, wenn du **über den Tag** verteilt ausreichend Wasser trinkst.

Unsere Leber ist faszinierend, still und leise schuftet sie schwer und ist dabei ein unheimlich robustes Organ und kann sich bei Schädigungen sogar selbst regenerieren! Sie ist unser wichtigstes Entgiftungsorgan und leistet Tag für Tag Erstaunliches.

Grund 5: Stille Entzündungen hindern beim Abnehmen

Jeder der schon mal eine akute Entzündung hatte, weiß, diese Stelle wird meist rot, heiß oder geschwollen, das ist eine normale Schutzreaktion des Körpers. Aktiviert durch das Immunsystem schickt der Körper an die betroffene Stelle spezielle Stoffe, um den Heilungsprozess in Gang zu setzen.

Ausgelöst werden diese Entzündungen beispielsweise durch Krankheitserreger wie Bakterien, Viren, Pilze oder Reizstoffe. Hat das Immunsystem ganze Arbeit geleistet, klingt die akute Entzündung wieder ab.

Aber es gibt auch stille chronische Entzündungen im Körper, die das Immunsystem dann in Dauerbetrieb versetzen. Stress, falsche Ernährung, Schlafmangel sind nur einige der Faktoren, die zu diesen Entzündungen führen können. Langfristig ist das Immunsystem überfordert und Zellen können geschädigt werden.



Das Problem an den stillen Entzündungen ist, sie haben Einfluss auf besondere Hormone, die unsere Fettverbrennung und unseren Stoffwechsel regulieren. Insbesondere das Hormon Leptin, das Sättigungshormon, wird geschwächt. Was bedeutet, dass wir essen und essen und sich einfach keinerlei Sättigungsgefühl mehr einstellt bzw. einstellen kann. Das Resultat, wir essen viel zu viel und werden dicker. Denn fehlt es an Leptin wird unsere Fettverbrennung und unser Stoffwechsel verlangsamt und man hat natürlich Schwierigkeiten abzunehmen. Auch das gefürchtete Viszeralfett, das Fett, was sich rings um unsere Organe bildet, gerne um die Bauchregion, befeuert mit seinen aktiven Fettzellen die Entzündungen extra. Ein Teufelskreis entsteht.

Stressmanagement, mehr Bewegung und gesunde Ernährung, weniger Zucker, aber auch entzündungshemmende Lebensmittel (z. B. Leinsamen, Walnüsse, Zimt) können diesem Phänomen entgegenwirken.

Grund 6: Gestörte Darmflora

Was hat eine gesunde Darmflora mit Abnehmen zu tun? Jede Menge, denn geht's unserem Darm gut, geht es uns gut. Und wir können etwas tun, dass es dem Darm gut geht, Stichwort: Gute Darmbakterien!
Denn eine intakte Darmflora mit gesunden Darmbakterien sind nicht nur wichtig für einen gesunden Stuhlgang, sondern helfen auch beim Abnehmen.



Bei Problemen mit Verstopfung bleibt die aufgenommene Nahrung zu lang in der Darmpassage. Das kann zu Fäulnisprozessen führen, was wiederrum zu Entzündungen führen kann. Deshalb ist eine ballaststoffreiche Ernährung so wichtig. Die Ballaststoffe sorgen für eine intakte Verdauung, für eine verlangsamte Kohlenhydrataufnahme, was wiederrum zu einer geringeren Insulinausschüttung führt.

Und genau diese geringe Insulinausschüttung ist für das Abnehmen sehr hilfreich, denn es gilt:

„Je geringer der Insulinspiegel,
desto besser für die Fettverbrennung."

Aber Ballaststoffe können noch viel mehr: sie ernähren unsere guten Darmbakterien und können sogar Giftstoffe aufnehmen. Besser geht's nicht!

Grund 7: Sinkender Kalorienverbrauch in den Wechseljahren

Ändert sich in den Wechseljahren der Kalorienverbrauch? Ja nicht nur Hormone ändern sich in den Wechseljahren, auch die Kalorien, die wir täglich verbrauchen.



Der weibliche Körper verbraucht sage und schreibe rund 300 kcal pro Tag, um ein Ei reifen zu lassen. In den Wechseljahren entfällt logischerweise dieser Kalorienverbrauch.
Deshalb ist es gerade in den Wechseljahren so wichtig auf seine täglichen Kalorien zu achten.

Hinzu kommt noch ein Punkt:
Durch das Ausbleiben der Periode verliert der Körper seine natürliche Art, über die Menstruation zu entsäuern; diese naturgegebene Reinigungsmöglichkeit entfällt und der Körper ist mit dieser Situation erstmal überfordert. Er reagiert mit heftigen Schweißausbrüchen und Hitzewallungen, ähnlich wie bei Fieber, und versucht, den gestiegenen Säureanteil im Körper auszuschwitzen und zu verbrennen.

Fazit:

Fassen wir kurz zusammen: ab dem 30. Lebensjahr verlieren wir **rund 1% Muskelmasse** pro Jahr, dadurch reduziert sich der Kalorienbedarf, essen wir dann wie gewohnt weiter, nehmen wir zu. Deshalb sind kurze knackige Workouts, am besten täglich, zum Erhalt und Aufbau aller Muskelgruppen so wichtig.

Proteine sind wichtig zum Muskelerhalt, diese sollten tagtäglich auf dem Speiseplan stehen. Je älter wir sind, werden Proteine nicht mehr so gut aufgenommen wie in jungen Jahren. Dabei sind Proteine, je älter wir werden, umso wichtiger, denn sie sind auch bei der Bildung verschiedener Hormone beteiligt.

Achte auf einen **ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt** mit Hilfe von basenreichen Lebensmitteln. **Denn mit einem übersäuerten Körper wird das Abnehmen schwerer.**

Für eine **optimale** Entgiftung und **Entsäuerung** solltest du besonders deine **Nieren und deine Leber unterstützen**. Trinke über den Tag verteilt mindestens 1,5 bis 2 Liter Wasser, deine Leber liebt Bitterstoffe.

Gesunde, ballaststoffreiche sowie **entzündungshemmende Lebensmittel** helfen **Entzündungen** zu vermeiden bzw. und **einzudämmen** und **verbessern** auch **deine Darmflora**.

Falls du bereits in den **Wechseljahren** bist, mache dir bewusst, dass sich dein täglicher Kalorienbedarf **um die 300 Kalorien reduziert** hat, passe dein Essverhalten entsprechend an.

Vielleicht habe ich dich mit den Fakten,

insbesondere mit denen, was sich mit steigendem Alter alles verschlechtert, frustriert. Aber sehe es mal so, du kennst jetzt die Ursachen und Zusammenhänge, weshalb du nicht abgenommen hast.

Immer wenn du etwas ändern willst, musst du dir ja erst einmal bewusstwerden, was das eigentliche Problem ist. Erst wenn dir etwas klar und bewusst ist, kannst du auch gezielt etwas zur Verbesserung tun.

In meinem „**6-kg-Abnehm-Guide - Mit Leichtigkeit wieder in die Lieblingsjeans passen**“, bekommst du meine bewährten 20 Insider-Tricks, wie ich seit über 30 Jahren mein Gewicht halte. Dieser Guide ist die ideale Ergänzung zu diesem Guide. Hier bekommst du sofort umsetzbare, alltagstaugliche Lösungen an die Hand, die dir helfen easy wieder in deine Lieblingsjeans zu passen!

Hol dir den Guide, klicke dazu auf diesen Link:

https://gesund-mit-anke.de/sp-abnehmguide-rp

