# Arno Schikowsky

# Die 21-Tage Stoffwechselkur -das Original-

Leseprobe

Die 21-Tage Stoffwechselkur -das Original-

von Arno Schikowsky

Herausgeber: Schikowsky




Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

## Inhaltsverzeichnis


**Das Autoren-Team** ..... 6
**Vorwort** .....
**Die 21-Tage Stoffwechselkur in der Praxis** ..... **9**
**Die 7 Pfeiler der 21-Tage Stoffwechselkur** von Dr. med. Rudolf Binder ..... 19
**Pfeiler 1** ..... 23
Effektive Gewichtsabnahme durch Kalorienreduktion
**Pfeiler 2** ..... 31
Stoffwechsel-Aktivatoren - kein Hungergefühl und neues Gewichtsgedächtnis?
Alternativen zu Globuli ..... 35
**Pfeiler3** ..... 37
Ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt - Voraussetzung für straffe Haut und gesundes Gewebe?
**Pfeiler 4** ..... 45
Abbau von oxidativem Stress und Schadstoffbindung - die Leistung bleibt
**Pfeiler 5** ..... 49
Gesunde Darmflora - Verbesserung des Immunsystems und optimale Nährstoffversorgung
**Pfeiler 6** ..... 55
Stärkung für Körper, Geist und Seele - Omega-3-Fettsäuren
**Pfeiler 7**..... 61
Die innere Haltung- Erfolg durch Gefühl, Körper und Geist
**Der Turbo für den Fettabbau - Stoffwechseltraining** ..... 65
**Kraftsport und die 21-Tage Stoffwechselkur** ..... 69
**Zubereitungsvorschläge für schmackhafte Mahlzeiten**..... 75
**Hinweise zu den Nährwertangaben**..... 76
**Für die Diät-, Stabilisierungs- und Testphase**
Frühstück und Variationen ..... 78
Gerichte für die Mittags- und Abendmahlzeit..... 79
**Für die Stabilisierungs- und Testphase**
Gerichte für die Mittags- und Abendmahlzeit..... 88
Brote und Brötchen..... 115
Kuchen..... 124
Süßes..... 129
**Kohlenhydratarme Anregungen für die Testphase und die Zeit danach**..... 133
Brote..... 134
Kuchen..... 136
Süßes..... 143
**FAQs - Fragen und Antworten**..... 146
Kopfschmerzen während der Kur ..... 146
Kur auch ohne Gewichtsverlust? ..... 146
Laktoseintoleranz..... 146
Verschreibungspflichtige Medikamente..... 146
Vegetarier/Veganer ..... 146
Gewichtsstagnation und Verlängerung der Kur..... 147
Verhütung/Pille und Stoffwechselkur.... 147
Neurodermitis ..... 147
Hartnäckige Cellulitis, die nicht oder langsam zurück geht?..... 147
Diabetes und Stoffwechselkur ..... 148
Blutverdünnende Medikamente und Stoffwechselkur..... 148
Jugendliche und Stoffwechselkur ..... 148
Sport und Stoffwechselkur..... 148
Energiemangel bei Höchstbelastungen entgegensteuern ..... 148
Schilddrüse und Stoffwechselkur ..... 148
Süßungsmittel..... 149
Körperpflegeprodukte..... 149
Lebensmittelunverträglichkeiten ..... 149
Aktivatoren / Potenzen..... 150
Globulieinnahme vergessen..... 150
Mindesttrinkmenge..... 150
Eiweißmenge..... 150
Gefahren und Nebenwirkungen bei Einnahme von Globuli / Aktivatoren..... 150
Alternative Stoffwechsel-Aktivatoren..... 150
Eier und Milchprodukte in der Diätphase 151
Gemüse-/Salatauswahl in der Diätphase 151
**Informationen für den behandelnden Arzt**..... 151
**Bezugsquellen**..... 152




Leseprobe von A. Schikowsky / R. Binder / C. Mörwald,
„Die 21-Tage Stoffwechselkur -das Original-“
Herausgeber: Schikowsky
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

# DIE 7 PFEILER DER 21 -TAGE STOFFWECHSELKUR von Dr. med. Rudolf Binder

## 21 Tage - und wofür?

Es beginnt meistens vor dem Spiegel oder dem Kleiderschrank mit den Worten oder Gedanken:

„Die Wampe muss weg!" oder „Dieser Arsch passt nicht in diese Hose!"

Danach folgt der schnelle Durchgang durch alle schon probierten und nicht probierten, bekannten oder vermeintlich noch unbekannten, aber vielleicht schnell auffindbaren Diätempfehlungen.

**Die Auswahl erfolgt dann meist nach diesen Wunschkriterien:**

- schnell und effektiv
- unkompliziert und alltagstauglich
- anhaltend
- Leistung erhaltend und vitalisierend
- preiswert
- gesund
- ohne psychischen Stress

**Willkommen bei der 21-Tage Stoffwechselkur. Sie sind am Ziel.**

Dieses Stoffwechselkonzept ist nicht neu, begeistert aber so viele, weil es genau auf die oben genannten Wunschkriterien abzielt. Das Konzept wurde immer wieder modifiziert und verbessert und blickt auf eine lange Erfahrungsreihe vieler, vieler erfolgreicher Anwender zurück.

Es ist kein Makel, wenn Sie pragmatisch sind und sagen: „Ganz gleich wie es wirkt, Hauptsache es wirkt!" und einfach auf Seite 9 zurückblättern und die Kur beginnen.

Möchten Sie aber wissen, warum dieses „Gesamt-Konstrukt" so überraschend effektiv wirken kann, und wie Sie auch später Ihren Körper weiter gesundheitsfördernd ernähren, erhalten und versorgen können oder anderen als Begleiter oder Anwender dabei helfen können, dann nehmen Sie sich die nächsten Tage und Wochen ein bisschen Zeit. Blättern Sie durch die nächsten Kapitel und lesen Sie die Hintergründe des Erfolgs der 21 -Tage Stoffwechselkur. Vielleicht haben Sie dabei schon die ersten erstaunlichen Veränderungen bemerkt, die in Ihrem Stoffwechsel stattfinden können und sie dann an Ihrem Körper wahrnehmen werden.

### Warum brauchen wir überhaupt so eine Phase, in der wir unseren Stoffwechsel bewusst beeinflussen?

**Ein Beispiel:**

Vielleicht erinnern Sie sich noch, wie Sie Autofahren gelernt haben. Nach der Einweisung über die Funktionsweise des Autos wäre es am einfachsten gewesen, der Fahrlehrer hätte gesagt: „Halten Sie das Lenkrad mit beiden Händen fest, geben Sie Gas und ruckein Sie auf keinen Fall am Lenkrad. Einfach gerade aus, dann kann nichts passieren."

Hat er aber nicht. Weil die Straßenführung nämlich Kurven und Biegungen hat, denen wir nachfahren müssen, um nicht im Acker zu landen. Also Gas geben, Bremsen, Kuppeln und Gang schalten, zudem mal nach links oder rechts lenken, eben wie die Straße zu unserem Ziel verläuft.

Und ähnlich ist es mit unserem Essens-Alltag. Die immer noch gern empfohlenen Essensregeln bezüglich Häufigkeit, Menge und Auswahl Ihrer Nahrungsmittel mögen ein Leben lang hilfreich sein, wenn sie immer eingehalten werden. Also auch bei Geburtstagen, Hochzeitstagen und Festtagen. Super-Aussichten!

Wenn Sie aber zu den Menschen gehören, die auch mal einen Kuchen, eine Kugel Eis oder ein Glas Wein mehr trinken, dann ist das Einhalten dieser Essensregeln, die beste Methode Ihr Gewicht nicht zu halten.

Sie müssen dieser Überversorgung irgendwann gegenlenken, weil sich sonst diese Ausrutscher summieren und als Mehr-Kilos auf der Waage sichtbar werden. Bei einer Rechtskurve müssen Sie auch irgendwann einmal wieder nach links lenken, sonst fahren Sie nämlich im Kreis. Und bezüglich Ihres Körpergewichts in einer Spirale nach oben.

Das „Danach-einfach-wieder-gerade-Ausfahren" ist nicht ausreichend, um Ihr Gewicht zu halten. Sie



Leseprobe von A. Schikowsky / R. Binder / C. Mörwald,
„Die 21-Tage Stoffwechselkur -das Original-"
Herausgeber: Schikowsky
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

können den Kurven und Biegungen Ihres Genuss-Alltags schon folgen, müssen danach aber wieder gegenlenken um - wenn auch in Schlangenlinien - auf Ihrem Weg zu bleiben.

Eine (in meinen Augen gesunde und effektive) Strategie dazu ist die 21-Tage Stoffwechselkur. Haben die zurückliegenden Jahre deutlich sichtbare, körperliche Spuren hinterlassen, ist die 21-Tage Stoffwechselkur der richtige Neubeginn. Später, wenn es um einzelne Ausrutscher geht, genügt der darauf folgende Tag zum Ausgleich.

Ich versuche auf einfache und verständliche Weise die Wirkung dieser 21-Tage Stoffwechselkur zu erklären. Dazu habe ich die 7 wichtigsten Bausteine für Sie aufgeschlüsselt: Die Pfeiler worauf der Erfolg beruht. Ich habe nicht den Anspruch, eine wissenschaftliche Abhandlung zu schreiben. Ich will, dass Sie verstehen, was ich meine!

In den nächsten Kapiteln werden 7 Pfeiler der 21-Tage Stoffwechselkur einzeln erklärt und in Beziehung zueinander gesetzt, so dass Sie auch in Zukunft bei Ihrer Essensplanung immer darauf zurück greifen können. Sie haben dazu grundsätzlich zwei Möglichkeiten der Umsetzung.

Es gibt den individuellen, vielleicht biologisch und energetisch wertvolleren Weg der Umsetzung, der aber sicher mit mehr Zeit- und Beschäftigungsaufwand verbunden ist. Die Auswahl, der Einkauf, das Anrichten bedarf einer längeren Überlegung, Planung und mehr Zeit. Dafür ist es vielseitiger gestaltbar und kann mehr Freude bereiten.

Oder Sie wählen den einfacheren Weg, der sozusagen mundgerecht für Sie vorbereitet, dafür nicht so individuell gestaltet ist. Die Einnahme des Eiweißpulvers, der Nahrungsergänzungsmittel bleibt standardisiert und sichert damit eine ausreichende Basisversorgung. Nur zwei Mahlzeiten werden von Ihnen zusammengestellt, was den Zeitaufwand erheblich vermindert.

Keiner der beiden Wege ist besser oder schlechter. Ihre momentane Alltagssituation gibt den Rahmen vor. Haben Sie privat oder beruflich keine ruhige Minute mehr, dann genießen Sie wenigstens den schnellen Erfolg dieser 21-Tage Stoffwechselkur ohne zusätzlichen Stress.

Wollen Sie für sich endlich einen Weg des achtsamen Umgangs mit sich selbst finden, dann nehmen Sie sich die Zeit und bauen aus den Erklärungen, Hinweisen und Rezepten dieses Buches Ihre eigene,Korrektur-Ernährungsweise'auf.

Was Sie alles schon mehr oder weniger erfolgreich probiert haben, und was daraus geworden ist, wissen Sie am besten. Diese Erfahrung müssen Sie nicht wiederholen. Machen Sie eine neue Erfahrung. Für diesen Neuanfang und Ihr weiteres Leben, dafür ist dieses Buch gedacht.

Das ist das Schöne an dieser 21 -Tage Stoffwechselkur: Sie sollen keine neue Weltanschauung serviert bekommen, keine Wunderdiät ausprobieren oder irgendwelche Zauberpulver und -pillen kaufen. Sie entscheiden, planen und gehen Ihren eigenen Weg. Wir bieten dazu nur das Know-how und mehrere Möglichkeiten an. Wenn Sie danach ein bisschen bewusster, qualitativ hochwertiger und genussvoller mit Ihrem Essen umgehen, haben Sie für Ihr Leben viel gewonnen.

Genießen Sie einfach das Gefühl, auf gesunde, schnelle und einfache Weise sich und Ihrem Körper etwas Gutes zu tun - ganz gleich welchen der beiden Wege Sie auch wählen.

## Das Prinzip beruht auf diesen 7 Zielen:

1. Effektive Gewichtsabnahme durch sinnvolle Energiebilanz
2. Anhaltender Erfolg durch Neueinstellung Ihres „Gewichts-Gedächtnisses"
3. Haut- und Gewebestraffung durch Erhalt oder Verbesserung des Säure-Basen-Gleichgewichts
4. Erhalt der Leistungsfähigkeit durch Abbau von oxidativem Stress und Schadstoff-Bindung
5. Positiver Impuls für das Immunsystem durch Lenkung der Darmflora
6. Stärkung für Körper, Geist und Seele: Omega-3-Fettsäuren
7. Veränderung der inneren Haltung

**Also los geht's!**

Entweder mit den Infos auf den nächsten Seiten oder ohne.

Und dabei wünsche ich Ihnen viel Vergnügen und Freude!



Leseprobe von A. Schikowsky / R. Binder / C. Mörwald,
„Die 21-Tage Stoffwechselkur -das Original-“
Herausgeber: Schikowsky
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

## Der Turbo für den Fettabbau - Stoffwechseltraining

Der einzige Ort, wo Depotfett verbrannt werden kann, ist unsere Muskulatur. Je mehr aktive Muskulatur wir besitzen, desto mehr Fett können wir verstoffwechseln. Dabei wird der Anteil der Muskelmasse am Gesamtgewicht von 4 Faktoren bestimmt, 1. von der Genetik, 2. vom Geschlecht, 3. vom Alter und 4. von der körperlichen Aktivität.

Die drei ersten Faktoren können wir nicht beeinflussen. Männer haben genetisch bedingt einen höheren Anteil an Muskelmasse als Frauen. Deshalb verbrauchen Männer im Normalfall bei gleichem Körpergewicht mehr Energie als Frauen. Ab dem 30. Lebensjahr baut unser Körper alle 10 Jahre ca. 3 Kilogramm seiner aktiven Muskelmasse ab. Das hat nicht nur ein Nachlassen unserer Kraft und Schnelligkeit, sondern auch eine Verringerung unseres Stoffwechsels zur Folge.

Zum Glück können wir durch den vierten Faktor diesen Prozess nicht nur stoppen, sondern sogar umkehren. In zahllosen Studien konnte bewiesen werden, dass sich der Anteil der aktiven Muskulatur durch geeignete Reizsetzung bis ins hohe Lebensalter erhöhen lässt. Dadurch haben wir die Möglichkeit, in jedem Alter unseren Stoffwechsel und damit unseren Energieverbrauch zu erhöhen. Dabei unterscheiden wir zwischen dem Energieverbrauch in Ruhe, dem sogenannten Grundumsatz, und dem Energieverbrauch durch körperliche oder geistige Aktivität, dem sogenannten Arbeitsumsatz.

Der Grundumsatz läuft über 24 Stunden am Tag ab und verursacht im Durchschnitt mehr als 70 % des gesamten Energieverbrauchs des Körpers. Durch eine Erhöhung des Anteils der aktiven Muskulatur erhöhen sich sowohl Grund- als auch Arbeits-

**Je mehr Muskulatur, desto höher der Grundumsatz. Je höher der Grundumsatz, desto mehr Energie wird verbraucht.**

Es werden zwei Frauen zum Vergleich dargestellt. Die Frau rechts hat 10,2 kg mehr Muskelmasse. Die Frau auf der linken Seite hat 10,2 kg mehr Körperfett.





| | | |
|---|---|---|
| Körpergewicht | 60 kg | 60 kg |
| Körperfettanteil | 35% | 18% |
| Körperfett | 21,0 kg | 10,8 kg |
| Fettfreie Substanz* | 39,0 kg | 49,2 kg |
| **Grundumsatz** | **1.212 kcal** | **1.433 kcal** |

*** (u.a. Muskeln, nur die verbrennen Fett)**



Leseprobe von A. Schikowsky / R. Binder / C. Mörwald,
„Die 21-Tage Stoffwechselkur -das Original-“
Herausgeber: Schikowsky
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Umsatz und es kann dadurch mehr Fett verbrannt werden.

**Welche Reize führen aber zu einer Erhöhung des Anteils aktiver Muskulatur am Körpergewicht und damit zu einer besseren Fettverbrennung?**

Die einzige Möglichkeit, dieses Resultat zu erzielen, liegt in einem gezielten Widerstandstraining. Damit ist die Überwindung eines Widerstands unter Beachtung der allgemeinen Trainingsprinzipien gemeint. Das bedeutet, die Belastung muss hinsichtlich der Höhe, der Intensität, der Dauer, des Umfangs, der Wiederholungszahl und des Verhältnisses von Belastung und Erholung strukturiert werden.

Um ein optimales Ergebnis zu erzielen, ist es sinnvoll dafür professionelle Hilfe z. B. in einem guten Fitness- und Gesundheitszentrum in Anspruch zu nehmen. Sehr effektiv und mit geringem Zeitaufwand lässt sich das durch ein sogenanntes Zirkeltraining erreichen, bei dem die Belastungsparameter sowie die Pausenzeiten vorgegeben werden können. Dann reicht schon zweimal wöchentlich ein Training von ca. 30 Minuten Länge aus, um den Stoffwechsel zu erhöhen und permanent auf einem höheren Niveau zu halten. Das ist ein perfektes Stoffwechseltraining. Durch ein Ausdauertraining kann dieser Effekt nachweislich nicht erzielt werden.

## Stoffwechseltraining in der Stoffwechselkur

Da wir während der Diätphase der Stoffwechselkur kaum Kohlenhydrate und Fette mit der Nahrung zuführen, greift unser Körper auf die freien Fettsäuren zurück. Um einen Leistungsabfall zu vermeiden, muss unser Körper den erhöhten Energiebedarf durch ein Stoffwechseltraining mit der Freisetzung einer größeren Menge an Fettsäuren aus den Depotfetten kompensieren. Dadurch können wir den Effekt der Stoffwechselkur in Bezug auf den Abbau ungeliebter Fettdepots noch einmal extrem verstärken.

Außerdem führt ein Zuwachs aktiver Muskelmasse bewiesenermaßen zu verschiedenen gesundheitsrelevanten Prozessen mit positiven Auswirkungen unter anderem auf das Herz-Kreislaufsystem, die Psyche, die Haut, das Immunsystem, die Knochendichte und den Blutzuckerspiegel.

**MEMO:**

*Der Kreislauf bestimmt unsere Leistungsfähigkeit Trinken Sie ein Mischgetränk mit Aminosäuren und Vitaminen, das die körperliche Ausdauer stärkt. Vitamin C unterstützt die Blutgefäße und wirkt Erschöpfung und Müdigkeit entgegen. Das Getränk sollte außerdem konzentriertes L-Arginin enthalten.*





Leseprobe von A. Schikowsky / R. Binder / C. Mörwald,
„Die 21-Tage Stoffwechselkur -das Original-“
Herausgeber: Schikowsky
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

**Arno Schikowsky**

# Die 21-Tage Stoffwechselkur -das Original-

150 Seiten, kart.
erscheint 2015

Jetzt kaufen




Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de