

**Andreas Moritz**

## **Wohlfühlen und Abnehmen**

Leseprobe

[Wohlfühlen und Abnehmen](#)

von [Andreas Moritz](#)

Herausgeber: Unimedica



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](mailto: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

Aus rechtlichen Gründen .....	v
Einleitung .....	xi
<b>1 Der „ideal“ Mythos .....</b>	<b>1</b>
1. Soziale Selektion.....	1
2. Gewichtsverlust-Mythen .....	3
3. Körpertyp: Massenglauben.....	7
4. Ein ausgeglichener Körper.....	8
5. Ein gesunder Körper = normales Gewicht.....	10
6. Die Reinigung des Körpers .....	11
7. Gewichtsregulierung ist natürlich.....	13
<b>2 Erzeugte Adipositas .....</b>	<b>16</b>
1. Geist, nicht Materie.....	16
2. Chemische Kriegsführung.....	18
3. Farbiges Gift.....	19
4. Der Geschmack von Fett .....	21
5. Nichts ist umsonst! .....	23
6. Süße Kapitulation .....	24
7. Süße Lügen, bittere Wahrheit.....	26
8. Vollkommen „buttrig“ gesund .....	30
9. Es ist alles im Öl .....	32
10. „Gute“ und „schlechte“ Öle .....	33
<b>3 Blick hinter die Kulissen .....</b>	<b>36</b>
1. Dynamische Kraft .....	37
2. Verdauung: Zentrum des Seins.....	39
3. Lymphflüssigkeit: Natürlicher Reiniger .....	42
4. Colon: Wenn der Kanal verstopft.....	46
5. Nieren: Zugemauert!.....	47
<b>4 Die großen Drei .....</b>	<b>52</b>
1. Unholy Triad.....	53
2. Leber: natürlicher Filter.....	55

3. Leber: Ofen der Natur .....	58
4. Krebs: Toxische Zellen .....	61
5. Anregende Gifte .....	65
6. Die ganze Wahrheit.....	71
7. Emotionales Gedächtnis.....	73
8. Toxische Ansichten .....	76
<b>5. Biologische Kriegsführung.....</b>	<b>78</b>
1. Medikamente: Heilung oder Krankheit.....	78
2. Die trügerische „Wunderpille“ .....	83
3. Keine Wunderheilung .....	87
4. Hunger-Hormone .....	89
5. Stress kann Sie dick machen.....	91
6. Appetit: Der Generalschlüssel .....	93
7. Adipositas: Tafelsalz.....	97
<b>6. Operation – Tödliches Dilemma.....</b>	<b>99</b>
1. Genäht & geklammert.....	99
2. Rückkehr zur Barbarei.....	102
3. Von Profiten und Betrügern.....	104
4. „Gelüste“-Morbosität .....	110
5. Warum nicht Natur?.....	113
<b>7. An Zucker hängen?.....</b>	<b>117</b>
1. Saccharose-Schock.....	117
2. Fructose: Mais-Schwindel.....	122
3. Was ist HFCS?.....	123
4. Warum bedeutet HFCS süße Probleme? .....	124
Lebensmitteletiketten: süßes Durcheinander .....	128
<b>8. Einen Fehler korrigieren .....</b>	<b>132</b>
1. Der Cholesterin-Mythos .....	132
2. Was ist eine Entzündung? .....	135

<b>9. Hauptfixierungen .....</b>	<b>142</b>
1. Enzyme: Die Katalysatoren der Natur .....	142
2. Ist roh gesünder? .....	147
3. Den Regenbogen essen.....	151
<b>10. Ins Reine kommen.....</b>	<b>155</b>
1. Krankheit: Die letzte Anpassung.....	155
2. Wiederherstellung des Gleichgewichts .....	157
3. Essen.....	164
Frühstück .....	164
Mittagessen.....	165
Abendessen.....	166
Faustregeln.....	167
Zur Essenszeit ... ..	168
4. Lebensmittel-Fakten .....	169
Tierische Proteine: Was ist da los? .....	169
Gemüse: Mehr davon! .....	171
Da haben wir nicht den Salat!.....	172
Ballaststoffe: Diese Blähungen.....	172
Salz: Geschenk aus dem Meer .....	174
pH-Wert: Ein ziemlicher Balanceakt.....	175
Ist Ihre Behandlung an der Gewichtszunahme schuld? .....	175
Midlife-Crisis .....	176
Die Pfunde wegschlafen? .....	177
Bewegung: Aktivieren Sie Ihre Lebenskraft.....	178
Die Sonnenseite des Lebens!.....	179
Adipositas beginnt im Kopf .....	180
<b>11. Stunde der Wahrheit.....</b>	<b>183</b>
1. Gönnen Sie sich etwas R & E: Ruhe und Erholung .....	183
2. Leptin: Mitternächtlicher Hunger.....	185
3. Ghrelin: Wachsender Appetit.....	186
4. Schlafmangel ausbaden .....	187
5. Stellen Sie sich auf Ihre innere Uhr ein .....	189

<b>12. Aktivieren, nicht trainieren .....</b>	<b>192</b>
1. Warum trainieren? .....	192
2. Übertreiben Sie es nicht.....	195
3. Jetzt aber schnell .....	197
4. Trainingstipps .....	201
5. Wassermangel im Körper .....	202
6. Lebensenergien.....	204
7. Training & Körpertyp.....	208
8. Geist-Körper-Therapie .....	210
<b>13. Altlasten.....</b>	<b>212</b>
1. Die vielen Gesichter der Kinder-Adipositas.....	213
2. Medien & TV: Gewicht und Konsum .....	218
3. Andere Wahrheiten über Kinderadipositas.....	222
Mama weiß es am besten .....	222
... oder nicht? .....	222
Frühes Aufsaugen .....	223
„Unbewusste“ Abhängigkeit.....	224
Verarbeitetes Gift .....	225
Anhang .....	228
Über Andreas Moritz .....	228
Index .....	231



## Einleitung

Wenn Sie jede Diät gemacht, jede Pille genommen und jedes Buch gelesen haben, fragen Sie sich wahrscheinlich, ob es noch etwas gibt, das Sie tun können. Vielleicht wurden Sie aber auch von Werbeversprechen beeinflusst, die dazu führen, dass Sie Ihre Gesundheit und Ihr Gewicht in die Hände von sogenannten Diätexperten, Fitnessstudios, Ärzten und der Pharmaindustrie legen. Es ist – für jene – sehr lukrativ, ihre eigennützigen Werbesermone anfällige Menschen glauben zu machen.

Was Ihnen das Weight-Watchers-Handbuch nicht sagt, ist, dass es bei Gewichtsverlust – ja, einer erheblichen Menge an Gewicht – um Heilung geht. Ungeachtet der Auffassung, die man uns von frühester Kindheit an eingetrichtert hat, dass wir ohne ärztliche Anordnungen, Pillen oder Chirurgie nicht geheilt werden können, sagt die traditionelle Weisheit etwas anderes.

Die Gewichtsreduktion mithilfe medizinischer Krücken legt die Macht zu heilen in die Hände von Ärzten, Scharlatanen und manchmal auch in die Hände des Internets. Wenn Sie jedoch die Verantwortung für Ihr eigenes Leben übernehmen, verlagern Sie den Schwerpunkt der Heilung von „außen“ nach „innen“. Jeder Mensch, der diesen Schritt gegangen ist, wird Ihnen aufrichtig und vollends bestätigen können, dass es funktioniert.

Gewichtsverlust ist eine innere Einstellung. Er ist eine bewusste und aktive Entscheidung. Sobald Sie diese äußerst wichtige Veränderung durchführen, heißt das, dass Sie dazu bereit sind, sich selbst, Ihr Gewicht und Ihr Leben in die Hand zu nehmen. Es bedeutet, dass Sie wahrhaft und genau erkannt haben, dass Sie – und nur Sie alleine – die Macht besitzen, sich selbst zu heilen.

In diesem Buch besprechen wir die natürlichen Möglichkeiten der Gewichtsreduktion – kein Tablettenschlucken, keine Crash- oder Modediät, kein Kalorienzählen oder striktes Aerobic. Der menschliche Körper ist eine erstaunliche Präzisionsmaschine, die ständig auf der Suche nach einem Zustand des Gleichgewichts und der Homöostase ist.

Das Bedürfnis des Körpers nach Gleichgewicht ist tatsächlich so groß, dass er sich eher verbiegen wird, anstatt zusammenzubrechen, um sich, um überleben zu können, dem Missbrauch anzupassen.

Für diesen Gleichgewichtszustand stellen toxische Misshandlung durch katastrophale Ernährung, unsteten Lebenswandel, chronischen Stress, permanente Stimulierung der Sinne und emotionale Traumata die größte Bedrohung dar. Dies sind nur einige von vielen Faktoren, denen wir unsere Körper aussetzen und trotz derer wir immer noch erwarten, bei guter Gesundheit zu bleiben.

Praktiken wie diese führen unweigerlich zu einem Zustand der Toxizität. In diesem Buch werden wir SEHEN, inwieweit Fettgewebe ein Verteidigungsmechanismus gegen mentale und emotionale Toxine ist. Wir werden auch SEHEN, warum manche Körper in Form von Übergewicht auf Toxizität reagieren, während andere mit Krebs oder Bluthochdruck reagieren.

Außerdem prüfen wir auf biochemischer und physiologischer Ebene, wie leichtfertige Gewohnheiten und alltägliche Entscheidungen unseren Körper strapazieren und malträtieren und wie sie unsere Enzyme, Hormone, Neurotransmitter, Verdauungsprozesse und unser Immunsystem aus der Bahn werfen. Dadurch werden wir krank und dick und schieben es auf eine „genetische Veranlagung“.

Die gute Nachricht ist, dass es eine allwaltende Logik und Weisheit des Körpers gibt, die wir im Laufe der Evolution über Millionen von Jahren hinweg ererbt haben. Allerdings müssen wir die Voraussetzungen für den Körper schaffen, damit er arbeiten kann, wie es die Natur für ihn vorgesehen hat.

Ein übergewichtiger oder adipöser Körper ist ein Körper in Not. Jedoch ist der menschliche Körper auch erstaunlich widerstandsfähig. Daher ist es möglich, die Prozesse, die zu diesem Zustand geführt haben, trotz des Missbrauchs, dem der Körper unterzogen wurde, umzukehren und die Biochemie des Körpers wieder ins Gleichgewicht zu bringen, damit er wieder sein normales, optimales Gewicht erreichen kann.

Manchmal bedarf es nur der kleinsten Dinge. Wussten Sie, dass bewusstes Essen, im Gegensatz zum Herunterschlingen der Nahrung, ein einfaches, jedoch kraftvolles Hilfsmittel ist, um Stress zu lindern und somit auch, um Gewicht *abzubauen*? Oder dass vorangegangene Traumata und andere emotionale Gifte, die buchstäblich in den Zellen Ihres Körpers gespeichert sind, Sie fett machen können?



Leider haben wir uns dermaßen von unseren Geistern und Körpern losgelöst, dass wir eine einfache Wahrheit häufig nicht SEHEN: dass ein Geist und ein Körper, der in Harmonie mit sich selbst und mit seiner Umgebung ist, glücklich, gesund und normalgewichtig ist.

Es gibt tatsächlich eine kleine, jedoch wachsende Anzahl von Menschen, die die überwältigende Kraft in ihrem Innern erkennt und freisetzt, um von einem Zustand krankhafter Fettsucht zum Optimalgewicht zurückzukehren.

Es ist eine erstaunliche und persönliche Reise, die Sie unternehmen können, sobald Sie erkennen, warum gerade diese Dinge, die wir gleichgültig abtun – richtige Ernährung, guter Schlaf, körperlich aktiv zu bleiben – genau jene Werkzeuge sind, die Ihnen dabei helfen, Toxine auszuspülen, Ihre Enzyme und Hormone ins Gleichgewicht zu bringen und einen gesunden Lebensstil anzunehmen.

Lassen Sie mich die Frage anders formulieren: Wenn die Schulmedizin tatsächlich das Allheilmittel wäre, wie man es versucht uns glauben zu machen, warum schießen dann die Gesundheitsausgaben überall in die Höhe? Warum sind zwei Drittel der Amerikaner entweder übergewichtig oder adipös und warum steigt die Zahl weiter an? Und warum wurden so viele Diätpillen oder „Wundermedikamente“ gegen Adipositas von den Gesundheitsbehörden vom Markt genommen?

Nach Angaben des Centers of Disease Control and Prevention hat der amerikanische Durchschnittsbürger bereits 10,5 kg Übergewicht. Wenn sich der Trend der letzten Jahre weiter fortsetzt, schätzen Forscher, dass bis zum Jahr 2030 86 % der amerikanischen Erwachsenen übergewichtig sein werden. Und bis zum Jahr 2048 könnte *jeder erwachsene Amerikaner* zumindest leicht übergewichtig sein.

Adipositas ist nicht nur ein lebensbedrohlicher Zustand. Sie ist auch sehr, sehr teuer. Gemäß einiger Umfragen geben übergewichtige Personen jährlich durchschnittlich 1400 \$ mehr für Medikamente aus als Menschen, die nicht übergewichtig sind.

Adipositas ist aufgrund von Behandlungskosten für Begleiterkrankungen wie Diabetes, Herzerkrankungen und andere Leiden, die unter übergewichtigen Menschen häufig sind, eine teure Krankheit.

Was den Staatshaushalt anbetrifft, haben Prüfungen aus dem Jahr 2009 gezeigt, dass adipositasbedingte Erkrankungen inzwischen 9,1 % aller medizinischen Ausgaben ausmachen. Zehn Jahre zuvor lag diese Zahl noch bei 6,5 %. Im gleichen Zeitraum stieg die Adipositasrate um 37 %.

Im Hinblick auf die Gesamtkosten liegen die Gesundheitsausgaben für adipositasbedingte Erkrankungen auf Rang vier hinter Herzerkrankungen, Diabetes und Krebs und belaufen sich auf 147 Milliarden Dollar, was doppelt so hoch ist wie noch vor zehn Jahren. Diabetes, eine Krankheit, die eng mit Adipositas in Verbindung steht, kostet den US-Steuerzahler jährlich 190 Milliarden Dollar. Gemäß Reed Tuckson von der United Health Foundation werden die Behandlungskosten für adipositasbedingte Erkrankungen bis zum Jahr 2018 atemberaubende 344 Milliarden Dollar übersteigen.

Wenn wir allerdings mehr auf unsere natürliche Weisheit anstatt auf die Schulmedizin hören würden, würden wir nicht Milliarden von Dollar an Ärzte, Krankenhäuser und Pharmakonzerne verschwenden, um unsere Körper in wandelnde Chemielabore zu verwandeln.

Wir würden unserer angeborenen Weisheit und dem sorgfältig ausgearbeiteten Plan folgen, den die Natur für uns vorgesehen hat. Wir würden uns selbst heilen.

Im Gegensatz zu unseren Vorfahren begegnen wir zwar keinen echten Raubtieren mehr, jedoch haben sich im Laufe der Zeit die Quellen von emotionalem Stress, Angst und Aufregung multipliziert. Anstelle eines gelegentlichen Cortisolanstiegs leiden chronisch ängstliche Menschen unter dauerhaft erhöhten Cortisolspiegeln. Und dies fördert in der Regel die Insulinresistenz.

Stress erhöht auch den Cholesterinspiegel, was mit der Zeit zu einer Erkrankung namens Arteriosklerose oder einem Arterienverschluss führt, der Bluthochdruck verursacht und die Blutzufuhr zum Herzen reduziert.

Übergewichtige Menschen sind häufig in doppelter Hinsicht betroffen. Einerseits neigen sie dazu, sich „vom Stress zu ernähren“ und andererseits sind sie auf Seelennahrung angewiesen, um sich besser zu fühlen. Seelennahrung – Kartoffelchips, Pasta, Tortilla, Backwaren und Cola – ist reich an raffinierten Kohlenhydraten und Süßstoffen wie Maissirup.

Diese Lebensmittel treiben den Fettaufbau, die Verstärkung des Fettgewebes, das Verlangen nach Kohlenhydraten und den krankhaften Kreislauf des metabolischen Syndroms unmittelbar voran.

Auf einmal stellen Sie fest, dass Sie in die „Fettfalle“ getappt sind, und wissen nicht mehr, wie Sie herauskommen. Unter diesen Umständen sind Sie für den Werbesermon der Gewichtsreduktionsprogramme und für Internetseiten, die Ihnen „leichte Tipps, um Gewicht zu verlieren“ anbieten, besonders anfällig.

Leider erkennen nur wenige verzweifelte Menschen, dass sie auf Produkte und Programme hereingefallen sind, die durch clevere Marketingstrategien vorangepeitscht wurden. Merken Sie, dass keines dieser Schlankheitsprogramme auf Gesundheitsfragen eingeht? Merken Sie, wie leicht diese Schlankheitsprogramme dennoch Fettarm-, Kohlenhydratarm- und Fettverbrennungs-„Formeln“ verbreiten, die Ihnen versprechen, Sie wieder auf Vordermann zu bringen? Autsch!

## 6. Appetit: Der Generalschlüssel

Wir haben über die Rolle von Insulin in Bezug auf den Stoffwechsel, den Blutzucker und die Insulinresistenz bei Adipositas und Stoffwechselerkrankungen gesprochen. Es ist jedoch der Hypothalamus, der den Überblick über die Er-

nährungsbedürfnisse und die verschiedenen Hormon-, Blutzucker- und Fettsäurenspiegel des Körpers behält.

Diese relativ kleine Struktur im Gehirn, die übrigens auch die Körpertemperatur regelt, ist der zentrale Signalverarbeiter oder Hauptregler, der mittels komplizierter biochemischer Prozesse den Appetit antreibt und auf Sättigungssignale reagiert.

Die Bauchspeicheldrüse und andere Organe, die direkt an der Energieaufnahme und dem Stoffwechsel beteiligt sind, tun dies bloß auf Geheiß des Hypothalamus. Dieser Prozess der Energiegleichgewichtsregulierung nennt sich Homöostase.

Der Hypothalamus reagiert besonders empfindlich auf zwei Hormone – Leptin und Ghrelin. Diese beiden Hormone reagieren auch empfindlich auf Schlafstörungen, die ebenfalls Einfluss auf die Ernährungsgewohnheiten haben.

Das subjektive Hungergefühl ist genau genommen Ihr Hypothalamus, der spürt, dass der Blutzuckerspiegel gesunken ist. Die Leber, die Nahrung in Glukose umwandelt, signalisiert anschließend dem lateralen Hypothalamus, Sie entweder zum Öffnen des Kühlschranks anzuregen, Sie dazu zu bewegen, sich eine Mahlzeit zuzubereiten oder ein Fast-Food-Restaurant aufzusuchen.

Das Hormon Leptin, welches in den Fettzellen Ihres Körpers erzeugt wird, spielt auch beim Appetit eine Rolle. Ein niedriger Leptinspiegel signalisiert dem Hypothalamus, dass der Körper mehr Glukose benötigt.

Nach dem Essen beginnen Sie Ihre Mahlzeit zu verdauen und Ihr Blutzuckerspiegel steigt. Das ist der Zeitpunkt, an dem im Hypothalamus ein Sättigungsgefühl ausgelöst wird, und an dem der Hypothalamus Ihnen signalisiert, mit dem Essen aufzuhören.

Das geschieht, wenn Magen und Bauchspeicheldrüse ein Hormon mit Namen Ghrelin freisetzen, das auf den ventromedialen Hypothalamus einwirkt. Wenn Sie „voll“ sind, setzen die Fettzellen ebenfalls Leptin frei und signalisieren Sättigung.

Leptin und Ghrelin wirken genau gegensätzlich und wenn der Spiegel eines der beiden Hormone niedrig ist, ist der Spiegel des anderen erhöht. Außerdem geht man davon aus, dass, während Ghrelin eine größere Rolle bei der Appetitanregung spielt, Leptin eine Rolle bei der Sättigungsreaktion spielt.

Einige Studien deuten darauf hin, dass übergewichtige Menschen, die insulinresistent sind, auch leptinresistent sind. Wenn dies der Fall ist, gelingt es dem Hypothalamus nicht, die Sättigungsreaktion zu erkennen, die durch den erhöhten Leptinspiegel hervorgerufen wird. Daher essen übergewichtige Menschen weiter. Ihr Körper kann ihnen nicht mitteilen, wenn sie genug gegessen haben!

Was bedeutet dies alles? Der menschliche Körper ist naturgemäß auf das Erreichen eines Gefühls der Balance oder des Gleichgewichts ausgerichtet. Allerdings arbeiten Hormone, Neurotransmitter, Organe und Gewebe in übergewichtigen Menschen nicht auf normale Weise, wodurch ihr Körper nach einem verzerrten Gleichgewicht sucht.

Wenn es aufgrund einer Störung der Hypothalamus-Leptin-Ghrelin-Bahn zur Adipositas kommt, bezeichnet man diesen Zustand als „Hypothalamische Adipositas“.

Dieses Ungleichgewicht kann durch natürliche Mittel, die den Körper reinigen und entgiften, korrigiert werden. Dies, gepaart mit guter Ernährung und einem gesunden Maß an körperlicher Bewegung, stellt die natürliche und gesunde Funktionsweise des Körpers und sein optimales Körpergewicht wieder her.

Eine weitere Drüse, die beim Stoffwechsel des Körpers eine entscheidende Rolle spielt, ist die Schilddrüse. Sie ist die größte Drüse des Körpers und befindet sich im Hals.

Diese Drüse steht aufgrund ihrer Rolle bei der Stoffwechselregulierung mit Gewichtsverlust und Gewichtszunahme in Verbindung. Sie beeinflusst und steuert andere Hormone im Körper, die die Geschwindigkeit festlegen, mit der Ihr Körper Kalorien verbrennt und Energie verbraucht.

Wenn die Schilddrüse versagt – entweder aufgrund von Unterproduktion oder Überproduktion des Hormons Thyroxin – führt das entweder zu Schilddrüsenunterfunktion oder Schilddrüsenüberfunktion.

Menschen, die an Schilddrüsenunterfunktion leiden, haben einen deutlich niedrigeren Thyroxinspiegel und einen schlechteren Stoffwechsel. Zellen wachsen langsam, das Gehirn verlangsamt, Muskelschwäche setzt ein und es gibt ein allgemeines Gefühl von Lustlosigkeit, Müdigkeit und manchmal Depressionen.

Die Schilddrüsenunterfunktion erzeugt noch andere Symptome, wie z. B. eine Überempfindlichkeit gegenüber Kälte, Verstopfung, Haarausfall und trockene Haut.

Diese Symptome sind das Resultat eines verringerten Grundumsatzes. Der Grundumsatz bestimmt, in welchem Maß der Körper Energie verbrennt, wenn er inaktiv ist. Warum also führt Schilddrüsenunterfunktion zu Gewichtszunahme?

Da die Zellen des Körpers langsam wachsen und weniger Energie benötigen, gibt es im Körper zusätzlichen Brennstoff. Logischerweise müssen Sie dann weniger essen, um nicht zu viel Brennstoff zu erzeugen, oder? Besser noch, Sie können trainieren und den zusätzlichen Brennstoff verbrennen.

Das Problem ist, dass bei übergewichtigen Menschen andere Systeme aus dem Lot geraten. Sie haben aufgrund von Faktoren wie Insulinresistenz, Leptinresistenz, einer Fettleber oder aufgrund einer übermäßigen Abhängigkeit von gesüßten Getränken und verarbeiteten Lebensmitteln schon lange die Fähigkeit verloren, überschüssigen Brennstoff zu verbrennen.

Wenn andere Stoffwechselprozesse bereits außer Gang gesetzt sind, sind die verzehrte Nahrung und die Energie, die diese erzeugen, zu viel für einen Körper mit einer Unterfunktion der Schilddrüse. Daher wird der überschüssige Brennstoff als Fett eingelagert.

Die Ursachen von Schilddrüsenunterfunktion sind vielfältig. Dazu zählen unter anderem: Unterproduktion von Thyroxin; Aussetzung gegenüber bestimmten Metallen wie Quecksilber; Stress und Ernährungsungleichgewichte, zu denen Jod-, Zink- und Vitaminmängel (B, C und E) gehören; sowie der übermäßige Konsum von Sojaprodukten.

Abgesehen davon, dass Sie sicherstellen sollten, die von Ihrem Körper benötigte Menge an Vitaminen und Mineralien aufzunehmen, könnten Sie auch etwas Rettich oder einige Radieschen essen. Essen Sie Seegemüse (jodhaltig) oder gelegentlich etwas Gelatine. Streichen Sie gesättigte Fette aus Ihrer Ernährung und achten Sie darauf, dass Sie stattdessen auf ausreichende Mengen Kokosnussöl zurückgreifen.

## Index

### A

Abendessen 166  
Abfallstoffe im Darmtrakt 44  
Abnehmen i, iii, iv, 4, 17, 30, 88, 164, 169  
Absorbiert 56  
ADHS 225  
Adipositas  
  Beginnt im Kopf 180  
  Bei Kindern 2  
  Erhöht Darmkrebs Risiko 46  
  Führt zu Toxizitätskrise 2, 36, 40  
  Gesundheitsrisiken 2  
  In der Politik 216  
  In Gesetzen 216  
  Umkehrung 116  
  Ursachen 28, 36, 42  
  Verbindung zu Brustkrebs 45  
  Verbindung zu Dopaminspiegel 127  
  Verbindung zu Excitotoxin 22  
  Verbindung zu Krebs 68  
  Verbindung zu Tafelsalz 97  
Adipositas ist ein Risiko 2  
Adipositas und Toxizität 17, 36, 40, 45, 53  
Advanced Glycation endprodukte schädigen im Körper 137  
AGEs 137  
  Innerhalb der Zellen 138  
Agni 11  
Alterungsprozess 74  
AMA 44, 218  
Amphetamine 83, 88  
Amylase 146  
Antidepressiva 88  
Antioxidative Eigenschaften 153  
Antwort des Immunsystems  
  Bei geschädigtem Gewebe 135  
Art des Verlangens 110  
Arten von Zucker 118  
Arteriosklerose 93, 136  
Aspartam 24  
Aspartam äußerst umstrittene Umstände 25

Atkins-Diät 5

Ausdauertraining kann zu tödlichen Arterienverstopfungen führen 198  
Ausschüttung 189  
Auswirkung von Obst und Gemüse 152  
Ayurveda-Erfahrungen mit dem Körper 9

### B

Ballaststoffe 18, 59, 118, 123, 142, 151–152, 171–173, 217  
Bariatrische Chirurgie 100–101  
Bauchspeicheldrüsenenzyme  
  Aktivierung und Verdauung 143  
Bauchspeicheldrüsenzellen  
  Abnormales Wachstum 103  
Belastendes Ereignis 62  
Bewegungsmangel ist eng mit den Großen Vier verbunden 204  
Bewusstes Essen 194  
Beziehung zwischen Stress und Übergewicht 92  
Biochemische Prozesse 74, 89  
Biochemische Veränderungen 185  
Biorhythmus 183  
Bittersalze 159  
Blutzucker 13, 35, 51, 91, 93, 102, 111, 118, 120, 161, 179, 196  
Blutzuckerspiegel 13, 35, 119  
Body-Mass-Index 109, 218  
Butterkonsum 30

### C

Chemikalien 85  
  Auf Etiketten 20  
  Und Gifte 20  
Chemikalien führen zu Toxizitätskrise 18  
Chemische Zusätze in Cola 44  
Chinesische pflanzliche Ergänzungsmittel 85  
Chlororganische Verbindung 54  
Cholesterin 31, 51, 106, 120, 132–141, 144–145, 147, 203  
Cholesterin, Definition 132

Chronische Entzündung 136, 140  
 Bei geschädigtem Gewebe 136  
 Chylomikronen 59  
 Cola  
     Sucht 29  
     Unternehmen 29  
 Colon-Hydro-Therapie 161  
 ConAgra 129  
 Corn Refiners Association 128  
 Cortisol 156, 195  
     Absonderung 196  
 Crash-Diäten 5

## D

Darmspülung 12, 161–162  
 Definition  
     Entzündung 135  
     Natürliches Produkt 129  
 Dehydrierte Zellen 48  
 Diabetes  
     Operationen 107  
 Diät xi, 4–5, 12, 14, 17, 24, 37, 77, 100, 153, 192  
 Diätpillen 6  
 Dickdarm oder das Colon 46  
 Diketopiperazin 25  
 DNA schädigen 70  
 Dopamin 225  
 Doshas oder Pranas 9  
 Dumping-Syndrom 103

## E

Eine Dose Limonade erhöht das Risiko  
     für ein metabolisches Syndrom 51  
 Einfluss von raffiniertem Zucker auf neu-  
     rologische Gesundheit 226  
 Eiskalte Nahrungsmittel 168  
 Eiterungsprozess 45  
 Ektomorph 8  
 Emotionale Komponente 16  
 Emotionen 73  
 Emulgierung 147  
 Endometriose 68  
 Endomorph 8  
 Endorphin 200  
 Energie- 205  
     Dichte 151

Regulierung 101  
 Versorgung 178  
 Enterohepatischer Kreislauf 59  
 Entfernung der Gallensteine 12  
 Entgiftung 33  
     Durch Kokosnussöl 33  
 Entzündung, chronisch. *Siehe* Chronische  
     Entzündung  
 Enzyme  
     Dehydrierte Zellen 48  
     Freisetzung durch Galle 143  
     Funktion von 142  
     Nahrungsmittel reich an 144  
 Erhöhte Insulinmengen 103  
 Estron 68

## F

Fabrikmäßig hergestellt 32  
 Faustregeln 167  
 Fenfluramin 87  
 Fen-Phen 87  
 Fenproporex 85  
 Fette 16, 21, 31, 33–34, 40, 59–60, 90, 96, 124, 142, 147, 160, 172, 174  
     Fettabbau 58  
     Fettleber 60, 79, 135  
 Fettige Nahrungsmittel 166  
 Fettverbrennung-Fettspeicherung-Kreis-  
     lauf 197  
 Flache Atmung 194  
 Fleisch 151  
     Ist Säurebildend 170  
     Unverdaut, erzeugt Fleischgifte 170  
 Fluoxetin 85  
 Freie Radikale 70, 172  
 Frühstück 164  
 Fruktose 25, 27, 118, 122–125, 137, 217  
 Furosemid 85

## G

Galle 76, 143–145, 147, 159, 163, 165, 206–207  
 Gallen-  
     Flüssigkeit 40  
     Säuren 59  
     Sekretion 143



- Gallenblase 38, 40, 56, 143, 159, 206–207  
Reinigung 11  
Gallensteine 12, 38, 40, 104, 155, 159, 161  
Galle verstoffwechselt Toxine 145  
Gärung 148  
Gastrointestinale Lecks 104  
Geist-Körper-Therapie 210  
Gelüste nach salzigen Lebensmitteln 203  
Gemüse 151  
Antioxidanzienquelle 172  
Energiedichte 151  
In Abendessen 166  
Irrglaube 171  
Nährstoffreich 171  
Umfangreiche Lebensmittel 171  
Genauso interpretiert das Gehirn anstrengendes Training 196  
Gesättigte Fette 34  
Kampagne dagegen 34  
Geschmacksempfindlichkeit 126  
Bei adipösen Menschen 127  
Bei schlanken und adipösen Ratten 126  
Gesunde  
Fette 172  
Öle 34  
Gesundheit 153  
Gesundheitlich 32  
Gesundheitliche Probleme  
Toxinstrom 54  
Getreide- oder Kleie-Ballaststoffe 173  
Gewichtsreduktionsprogramme 37  
Gewichtsregulation 13  
Gewichtsverlust 13  
Auf natürliche Art 77, 157  
Durch ausreichend Schlaf 191  
Durch innere Reinigung 160  
Kalorien rein – Kalorien raus 37  
Klassische-Abnehm-Methoden 77  
Positives Umfeld 17  
Rolle von Kokosnussöl 33  
Verbindung zu Stressreaktion 14  
Gewichtszunahme  
Durch beschädigte Leber 79  
Durch falsche Medikamente 175  
Durch HFCS 27  
Durch Medikamente 175  
Durch Nebenwirkung 176  
Erste Anzeichen 59  
Folgen 13  
Insulinresistenz, fördert 90  
Ghrelin 94, 186  
Ghrelin-Niveaus 187  
Gifte xii, 42, 54, 57, 61, 65, 69, 77, 79, 115, 155–156, 158–160  
Giftstoffe und Abfallprodukte 41  
Gleichgewichtszustand 17  
Glucocorticoide 82  
Glukose-  
Toleranz 187  
Transportmechanismus 35  
Glykogen 119
- ## H
- Heißhunger 110, 119  
Herzerkrankung 135  
HFCS 27–29, 122–127, 129–131  
Hochgiftige Chemikalien in Lebensmitteln 24  
Homöostase 94  
Hoodia 6  
Hormone 183  
Hormonelle Veränderungen 74  
Hyperaktives Verhalten 19  
Hyperinsulinämie 103  
Hypnose 6–7  
Hypoglykämie 102, 120  
Hypothalamische Adipositas 95  
Hypothalamus Läsion 21
- ## I
- Ideale 193  
Infektion/Blutvergiftung 104  
Insulin 13–14, 27–28, 35, 56, 89–93, 103, 106, 111, 119–120, 127, 133–134, 138, 184, 217  
Resistent 13, 50, 90–91, 111, 120  
Insulinspiegel in die Höhe 111  
Intelligente Lebensmittel 7  
Intervalltraining auf physiologischer Ebene 198

Ionisiertes Wasser 163  
Herstellung 163  
Neutralisiert Abfall und Giftstoffe 163

## J

Jojo-Effekt 12

## K

Kalorien zählen 121  
Kalorienzufuhr reduzieren 4  
Kampagne gegen natürliche Öle 34  
Kapha 10, 149, 207  
Übungen 209  
Unter Stress 207  
Kardiovaskuläre Erkrankungen im Zusammenhang mit Insulin- und Leptinresistenz 134  
Kauen 169  
Kinder können nicht zwischen Programminhalt und Werbung unterscheiden 220  
Kindgerichtete Werbestrategien 221, 225  
Kindheits-Adipositas 214  
Koffein 113  
Konservierungsstoffe 21  
Körper-Geist-Medizin 72  
Körper-Geist-Verbindung 36, 41–42  
Dauerhafte Gewichtsreduktion 164  
Körpergewicht 35  
Körper ist anpassungsfähig 155  
Körperliche Prozesse 72  
Körpertyp 208  
Körperwahrnehmung 16  
Kraft 37  
Krankhafte Adipositas, Kindesmissbrauch 214  
Krebs xii, xiv, 19, 22, 26, 31, 38, 42–43, 45, 48, 53, 60–61, 63–66, 68–70, 83, 85, 108, 137, 140, 149, 156, 204, 207, 213, 223  
Krebs durch Adipositas 68  
Krebs, Zelle 63  
Künstliche Farbstoffe 19–20  
Kurze, intensive Trainingsphasen 197 L  
Lähmung 125

LDL. *Siehe* Low-density lipoprotein  
LDL-Partikel  
Bildung durch Insulin- und Leptinresistenz 134  
Lebensenergien  
Aufladen 204  
Erde, Wasser, Feuer, Luft, Raum 205  
Lebenskraft 71  
Lebensmittelsucht 224  
Leber 35  
Entgiftung 19, 40, 68, 79, 144  
Freisetzung von Glykogen 119  
Funktionen 56  
Rolle im Fettstoffwechsel 58  
Toxisch 57  
Verbindung von verarbeiteten Lebermitteln und Gewichtszunahme 19  
Verbindung zur Toxizität 60  
Leberreinigung  
Mit natürlichen Substanzen 159  
Vorsichtsmaßnahmen 160  
Leberschäden durch Paracetamol 81  
Leberverschöpfung 79  
Leptin 28, 186  
Fehlfunktion begünstigt Entwicklung von Brusttumoren 46  
Reguliert Sättigungsgefühl 185  
Regulierung des Energiehaushaltes 185  
Rolle bei Appetit 94  
Leptin empfindlich auf Hunger 186  
Leptin-Ghrelin-Gleichgewicht 191  
Leptinresistenz  
Bei übergewichtigen Menschen 127  
Leptin und Insulin  
Verbindung zu Adipositas und Diabetes 134  
Light-Cola 25  
Lipase 147  
Lipoprotein hoher Dichte 133  
Lymphgefäße 43  
Lymphknoten 43  
Lymphsystem  
Und Atemmechanismus 194  
Lymphsystem; überlastet  
Führt u. a. zu Adipositas und Cellulitis 42

Führt zu Schwellungen und anderen Verstopfungen 45

## M

Magenbandoperation 107  
 Magenbypass-Operation. *Siehe* Bariatri-  
 sche Operation  
 Magensäfte 39  
 Magenschrittmacher 101  
 Mangelernährung 102  
 Marathon  
   Todesfälle 199  
 Marathontraining  
   Ausschüttung von Endorphin 200  
   Reduziert Kapazität von Herz und  
   Lunge 199  
 Margarine 31  
 Medicare and Medicaid Services  
   (CMS) 108  
 Medikamente 80  
 Meditation 179  
 Medizintourismus 115  
 Melatonin  
   Ausschüttung 189  
 Mesomorph 8  
 Metabolisches Syndrom  
   Merkmale 91  
   Ursachen 89  
 Metaboliten 80  
 Methoden zur Nahrungsmittelzuberei-  
   tung 150  
 Mikrodarwinistische Karzinogenese 70  
 Mikrowellenessen 167  
 Mittagessen 23–24, 165  
 MNG. *Siehe* Mononatriumglutamat  
 Moderne Medizin  
   Cholesterin Mythos 132  
 Molkereiprodukte 166  
 Mononatriumglutamat  
   Beschädigt DNA 22  
   Beschädigt Zellen 22  
   Im Zusammenhang mit Adiposi-  
   tas 22

## N

NABQI. *Siehe* N-Acetyl-p-Benzochinon-  
 lmin  
 N-Acetyl-p-Benzochinon-lmin 80  
 Nachbrennung 198  
 Nahrungsergänzungen 6, 85, 114  
 NAPQI. *Siehe* N-Acetyl-p-Benzochinon-lmin  
 National Cholesterol Education Pro-  
   gram 139  
 National School Lunch Program 23  
 Natürlichen täglichen Aktivitäten 193  
 Nebenprodukte bei Glykation 137  
 Nebenwirkungen 25  
 Negative Auswirkung von Vollkorn- Bal-  
   laststoffen 173  
 Negative Emotionen  
   Führen zu emotional toxischem Zu-  
   stand 76  
 Negative Energien 72  
 Nesidioblastose 103  
 Neuropeptide 75  
 Neurotransmitter  
   Dopamin 127, 225  
   Endorphin 200  
 Nichtsteroidale Entzündungshemmer 81  
 Niedriger Blutzucker 102  
 Nieren 48  
   Funktion 47  
   Reinigung 161–162  
   Säure-Basen-Balance 47  
   Wassereinlagerungen 48  
 Nierenstauung  
   Durch Dehydratation 48  
   Durch säurebildende Lebensmit-  
   tel 48  
   Und Toxizität 48  
   Ursachen 162  
 Nierensteine  
   Arten von 49  
   Beseitigung durch Kräuter 162  
   Bildung von 50  
   Durch übermäßigen Konsum von Li-  
   monaden 50  
   Risiko bei adipösen Menschen 50  
 Normalgewicht 10  
 NSAID. *Siehe* Nichtsteroidale Entzün-  
   dungshemmer

## O

Obst 151  
Orlistat 86  
Östrogen 176  
Oxidativer Stress 68–69

## P

P57 6  
Panikmache gegen Kokosnussöl 34  
Parabenwerte 67  
Paracetamol, Schädigungen der Leberzellen 81  
Pasteurisierungsverfahren 32  
Perfekter Plan zur Gewichtsreduzierung 37  
Pflanzliche Ballaststoffe 173  
Pfund 1, 3, 12, 17, 37, 91, 176–177  
Pharmaunternehmen  
  Behauptungen zu Adipositas 88  
  Suche nach Magischer Pille 83  
Pharmazeutische Medikamente 78  
  Glucocorticoide 82  
PH-Wert 40, 47–48, 50, 69, 175  
Pille 83  
Pitta 10, 149  
  Störung des 206  
  Trainingsprogramm 209  
Plaques 136  
Portale Hypertension 57  
Positive Energien 72  
Pranayama 179  
Prostaglandin 135  
Prostatakrebs  
  Risiko mit Adipositas 66  
Protease 145  
Proteine 16, 39–40, 42, 56, 70, 112, 118, 140, 142, 145–146, 152, 165–166, 169–171, 196  
Proteinhormon PYY(3–36) 88

## R

Raffinierte Kohlenhydrate 89, 111  
  Führen zu 226  
  Insulinspiegel steigt 111  
  „leere Kalorien“ 148  
  Vorkommen 93, 226

Raffinierte Nahrungsmittel  
  Erhöhen Krebsrisiko 43  
  Erzeugen Toxine 57  
Raffinierte Öle 32  
  Folgen 34  
Raffinierter Zucker 111, 119  
  Fettsäuren 119  
  Führt zu Energieschub 121  
  Führt zu Ungleichgewicht 118  
  Laut Hersteller „Aus natürlichen Zutaten“ 128  
  „leere Kalorien“ 118  
  Verwendung 117  
  Zusammensetzung 123  
Rechtfertigung 115  
Regulierungsverfahren bei einigen verschreibungspflichtigen Medikamenten 87  
Rehydration 203  
Reinigung der inneren Organe 159  
Reizung der Darmschleimhaut 43  
Renin-Angiotensin-System 49  
Rhabdomyolyse 138  
Rohbutter 31–32  
Rohe Lebensmittel  
  Gesundheitliche Probleme 149  
  Tipps für Konsum von 151  
Rohes Essen 149  
Rolle des Zuckers bei Entzündungen 137  
Rückenschmerz durch Gallensteine 38  
Ruhe-Grundumsatz 219

## S

Saccharin 24  
Salz 26, 40, 97, 174, 203–204  
  Verbindung zu Adipositas 97  
Salzsäure 143  
Sättigungsgefühl 94  
Säurebildende Lebensmittel 43  
Schilddrüse  
  Rolle bei Gewichtsverlust bzw. -zunahme 95  
Schilddrüsenunterfunktion 95–96  
Schlaf xiii, 62, 158, 177, 183–191  
Schlafapnoe 177  
Schlafeinschränkungen gelten auch für Kinder 188

Schwangere die Junkfood essen 222  
Schwer zu verdauen 170  
Seasonal Affective Disorder/SAD 112  
Seelennahrung 93  
Serotonin-  
    Ausschüttung 42  
    Spiegel 112  
Sesshaftes Verhalten 212  
Sibutramin 84  
Sitzende Lebensweise 29  
Sojamilch 165  
Solitrol 179  
Sorgerecht 214  
    Verlieren 213  
Soziale Selektion 1  
Speichern von Giften 156  
Stabilisieren 114  
Starke Feuerenergie 43  
Starkes Krafttraining  
    Folgen von 199  
Starre des Darmtrakts 45  
Statine 138  
Sterblichkeitsrate 99  
Stoffwechsel 6, 8, 21, 28, 32, 40, 44,  
    49, 54, 60, 62, 79, 89, 93–95, 101,  
    110, 143, 160–161, 168, 174–175,  
    177–178, 185, 206, 219  
Stoffwechselbeschleuniger 6  
Störung der natürlichen Energie 38  
Stress abbauen 182  
Stress erhöht auch den Cholesterinspie-  
    gel 93  
Stresshormone 35  
Stressmodus 201  
Stressreaktion 195  
Suche nach Ausgeglichenheit 38  
Sucht nach Schokolade 113  
Sucralose 24  
Sugar Association 129  
Surya Namaskara 178, 211  
Süßigkeiten 20, 43, 48, 119, 212, 221–  
    222  
Süßstoffe 24, 26–28, 48, 110, 114, 123,  
    129, 167, 223

## T

Temperamentkomponente 92

Tierische Proteine 165–166  
Toxine 52  
    Speicherung in Fettzellen 54  
Toxische Ablagerungen  
    Gründe für 115  
Toxischer Lebensstil 116  
Toxizität xii, 13, 17, 48, 53, 60–61, 69–  
    70, 77, 115, 157, 165, 180  
Toxizitätskrise 18, 45, 61  
    Umwandlung von Fettgewebe 115  
Training 4–5, 14, 37, 156, 178, 192–193,  
    195–198, 201–202, 208–212  
Trainingstipps 178, 201  
Triglyceride 145  
    Emulgierung 147  
Tryptophan 112  
    Synthese 112  
Typ-2-Diabetes  
    Scheinbare Heilung bei Studie 106  
    Vermeintliche Remission 107

## U

Überkonsum von Limonaden 225  
Überlebensmechanismus 203  
Überproduktion von Insulin 13  
Ubichinon-10 139  
Umfrage 215  
Ungesättigte Fette 34  
Unverdaute Gedanken 41  
Unverdaute Nahrung  
    Abfallstoffe 44  
    Führt zu Magenreflux 104  
    Schwaches Agni 40  
    Setzt Toxine frei 57  
Ursachen von Darmproblemen 43

## V

Vata 10, 149  
    Blockierter Vata-Fluss 206  
    Übungen 209  
Vata die Bewegungskraft 206  
Vegetarische Ernährungsweise 171  
Verarbeitete Lebensmittel 19  
    Führen zu Insulin- und Leptinresis-  
    tenz 217  
    Kohlenhydrate in 121  
    Salz in 174

Verarbeitete und raffinierte Nahrungsmittel 43  
 Erhöhen Krebsrisiko 19  
 Verbindung von Bluthochdruck und Adipositas 98  
 Verbindung zwischen Adipositas und Krebs 45, 61  
 Verbindung zwischen HFCS und Bluthochdruck 124  
 Verbindung zwischen Insulin und Adipositas 90  
 Verdauung 13, 33, 36, 39–40, 42, 56, 58, 62, 101, 142–143, 145, 147, 151, 153, 162, 165–169, 172–174, 177, 183, 202, 206  
 Verdauungsenzyme 39  
 Verdauungsleukozytose 148  
 Verdauungsprozess 39  
 Verdauungssystem  
     Erzeugt Toxine 57  
 Verhärtung von Kollagen durch Glykation 138  
 Verlangen nach Kohlenhydraten, da niedriger Serotoninspiegel 112  
 Verschreibungspflichtiges Medikament zur Gewichtsreduktion 86  
 Versicherungsschutz für die Chirurgie 108  
 Verstopfung anderer Organe  
     Durch toxisches Milieu 54  
 Verunsicherung  
     Gegenüber Figur und Gewicht 3  
 Verzerrtes Gleichgewicht 95  
 Vicodin 81  
 Vitamin-  
     C 120  
     D 31, 172, 180  
     D3 70  
     Vitamin-D-Stimulation durch Sonnenlicht 180  
     Vitamin D und Krebs 70

## W

Wassereinlagerung  
     Folgen 48  
     Lösung 49  
 Wasserintoxikation 204  
 Wasser trinken bevor man dehydriert 202  
 Wechseljahre  
     Gewichtszunahme in 176  
 Werbung  
     Gezielt an Kinder 223  
     Werbekampagne 30  
     Werbematerialien 105  
 Wiederherstellung des Körpergleichgewichts 158, 182  
 Wirtschaftlichkeit von HFCS 122  
 Wut und Angst 44

## X

Xenical. *Siehe* Orlistat  
 Xenobiotische Chemikalien 80  
 Xenoestrogene  
     Bestandteil von DDT 67  
     Können mit Endometriose zu Unfruchtbarkeit führen 68  
     Vorkommen 66

## Y

Yoga 194  
     Gesundheitliche Vorteile 210

## Z

Zellulären Gedächtnis des Darms 41  
 Zirkadiane 189  
 Zirkadiane Rhythmus 189  
 Zucker natürliche Zutat 129  
 Zusammenhang von Fernsehen und Gewichtszunahme 218  
 Zusammenhang von Limonaden und psychischer Gesundheit 225

Andreas Moritz

## Wohlfühlen und Abnehmen

Hören Sie auf, Diät zu halten und beginnen Sie zu leben.

250 Seiten, kart.  
erscheint 2025

[Jetzt kaufen](#)



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)