

DER NATÜRLICHE WEG ZUM IDEALGEWICHT



ROLAND VONTOBEL ist diplomierter Drogist und kantonal approbierter Naturarzt. In Teufen führt er seit 1998 die Praxis Tannenhof.

ROLAND VONTOBEL *Text* // WERNER MEIER *Illustration*

Nach den üppigen Festtagen möchten wir gerne wieder unser Idealgewicht erreichen. Weil Übergewicht nicht nur unbequem ist, sondern mit der Zeit auch unsere Gesundheit gefährden kann, ist es auch ein Thema für die Naturmedizin. Übergewicht schadet unseren Gelenken, verursacht Rückenschmerzen und Haltungsschäden, kann hohen Blutdruck und Alterszucker fördern und nimmt uns die Freude am Bewegen.

Was braucht es, um sein Idealgewicht zu erreichen? Wichtig ist die Bereitschaft, genug zu trinken, sich täglich dreissig Minuten zu bewegen oder zu turnen, den vormitternächtlichen Schlaf zu nutzen und sich an die Ernährungsrichtlinien zu halten. Dabei gilt es zu beachten, dass der Körper beziehungsweise der Zellstoffwechsel etwa zehn Tage braucht, bis er sich auf den neuen Modus eingestellt hat.

Wie gehen Sie vor? Bis Sie das Zielgewicht erreicht haben, verzichten Sie auf folgende Lebensmittel: Brot, Getreide, Früchte, Alkohol, Fruchtsäfte, Süssigkeiten, Zucker und Kartoffeln. Ich empfehle folgenden Tagesablauf: morgens nach dem Aufstehen ein Glas Wasser oder Tee trinken, zum Frühstück ein Rührei oder drei Baumnüsse, eine Tasse schwarzen Kaffee, ein Eiweissshake

(zum Beispiel Almased) oder Magerquark, Naturjoghurt, Fleisch oder Käse. Kauen Sie gut und lange. Dann folgt bis mittags eine Pause. Dazwischen sollen Sie regelmässig trinken, alle dreissig Minuten (Trinkmenge pro Tag drei Liter). Das Mittagessen besteht zu zwei Dritteln aus Salat und Gemüse und der restliche Drittel aus Fleisch, Pilzen, Käse, Eier, Fisch oder Hülsenfrüchten. Ein Dessert gibt es nicht, dafür eine Tasse schwarzen Kaffee. Auch für den Nachmittag gilt: regelmässig trinken. Am Abend gibt es eine kleine Portion Gemüse mit Fleisch, Fisch, Käse, Eier oder Hülsenfrüchte. Auch hier gilt: langsam essen und lange kauen. Sie sollten noch leicht hungrig vom Tisch gehen. Mit 30 Minuten laufen oder einer anderen sportlichen Tätigkeit wird der Tag abgeschlossen. Spätestens um 22 Uhr ist Bettruhe.

Die ersten zehn Tage fühlt man sich etwas schlapp, weil der Körper ohne Zucker auskommen muss. Der Körper stellt sich aber schon bald auf die neue Ernährung ein. Nach Erreichen des Idealgewichts können Sie wieder normal essen. Oder Sie befolgen die Regel 80/20. Was heisst, dass Sie sich an den Werktagen eher einschränken, um dann am Wochenende auf nichts verzichten zu müssen. Viel Erfolg und viel Spass beim Umsetzen.