

Newsletter 05/2004

Es ist einige Zeit her, dass ich mich gemeldet habe. PreCon arbeitet derzeit daran, dass die Krankenkassen die BCM- Diät in ihren Bonusprogrammen berücksichtigen. Zu diesem Zweck müssen wir einige Zertifizierungen durchlaufen und ich bin ein wenig im Prüfungsstress.

Aber immerhin bin ich statistisch noch im grünen Bereich, schließlich ist es der fünfte Newsletter im zehnten Monat ;-)

Ich schicke innerhalb der nächsten zwei Wochen eine weitere Info. Wir haben einen Hersteller gefunden, der kalorienfreie Getränkegrundstoffe herstellt, die prima in die BCM – Linie passen. Die ersten Tests mit unseren Teilnehmern in der Beratungsstelle waren umwerfend!

Ein organisatorischer Hinweis: die Firma ist jetzt endlich eingetragen (die Mühlen der Bürokratie mahlen langsam ...). Das heißt, dass bitte die Überweisungen in Zukunft an „Endlichschlank GmbH & Co. KG“ gehen sollten. Die Bank ist sonst verwirrt ;-).

Liebe Grüße und einen schönen und gesunden Herbst wünscht

Tanja

Inhalt:

Herbstzeit – Erkältungszeit	Seite 2
Vitamine und Nahrungsergänzungsmittel	Seite 4
Trinken – aber richtig !	Seite 6
Neues Produkt: Liti	Seite 8
Aktuelle Aktionen	Seite 11
Impressum/Anbieterinformationen	Seite 12

Herbstzeit – Erkältungszeit

Der Sommer ist vorbei, der Herbst kommt und die fiesen Erkältungserreger sollen draußen bleiben. Was ist zu tun?

Hier kommen fünf kurze Tipps gegen die „Rüsselpest“

Vitamin C zuführen

Eine ausreichende Versorgung mit Vitamin C oder auch Ascorbinsäure ist wichtig. Dazu sollte man folgende Fakten kennen:

- Der Name Ascorbinsäure leitet sich von der Krankheit Skorbut ab, die durch Ascorbinsäure verhindert und geheilt werden kann. Mit Niacin und Vitamin B6 steuert Vitamin C die Produktion von Carnitin, das für die Fettverbrennung in der Muskulatur benötigt wird. Weiterhin begünstigt es die Eisenresorption im Dünndarm.
- 75 mg werden von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung als Tagesdosis für Erwachsene empfohlen. Eine Überdosierung gilt als unbedenklich. Bei Rauchern ist der Bedarf deutlich höher.
- Vitamin C zerfällt bei Hitze ! Heiße Zitrone ist ein nettes Desinfektionsmittel für den Hals, aber ein schlechter Vitamin C – Lieferant!
- Überflüssiges Vitamin C wird innerhalb weniger Stunden ausgeschieden. Eine Vitaminbombe am Morgen nützt also gar nichts, da mittags schon wieder eine Unterversorgung eintritt, wenn der Nachschub fehlt!
- Nutrifood und BCM Basiskost garantieren die ausreichende Versorgung mit allen wichtigen Vitaminen und Spurenelementen, wenn man die Mischkostmahlzeit auch entsprechend zusammenstellt. Dabei sollte einerseits auf Vitamin C reiche Gemüse zurückgegriffen werden, die möglichst schonend zubereitet werden müssen. Andererseits kann man die Mahlzeiten sehr gut mit vitaminreichem Obst ergänzen (s.Liste).
- In Kraut und Kohl ist das Vitamin in einer Vorstufe gespeichert (Ascorbigen), die Entstehung wird hier durch Kochen begünstigt.
- Vitamingehalt in mg pro 100 g Rohfrucht:

Birne	5
Pfirsich	10
Banane	11
Apfel	12
Avocado	13
Ananas	20
Heidelbeere	22
Apfelsine	50
Zitrone	53
Erdbeere	61

Ebereschenfrucht	98
Kiwi	100
Schwarze	
Johannisbeere	189
Sanddornbeere	450
Hagebutte	1250
Acerolakirsche	1700

Kneipp lässt grüßen

Morgens nach der Dusche: Augen zu, den Hebel auf Kalt gedreht und ganz langsam abduschen. Du bist hellwach, verhinderst, dass Krampfadern entstehen und härtest Dich ab.

Du kannst ja langsam starten und es von Tag zu Tag etwas kälter drehen ... ;-)
Bei Wechselbädern ist wichtig, dass Du mit kaltem Wasser aufhörst!

Sauna

Ein wöchentlicher Saunabesuch hält Kreislauf und Immunsystem fit. Solltest Du allerdings zu Krampfadern, Bluthochdruck oder ähnlichem neigen, sind Saunabesuche nicht empfehlenswert. Mit Erkältungssymptomen solltest Du allerdings nicht in die Sauna gehen, dadurch wird der Körper weiter geschwächt und die Erreger haben leichtes Spiel.

Luft !

Büro und Wohnung regelmäßig lüften und mindestens einmal am Tag einen Spaziergang machen. Das hört sich einfach an – ist es auch. Du musst es Dir nur vornehmen!

Sport

Sport ist immer gut. Auch und gerade für das Immunsystem.

Allerdings nur als vorbeugende Maßnahme. Wenn die Erkältung erst ausgebrochen ist, verschlimmert Sport den Krankheitsverlauf!

Wenn Du geschwitzt hast, solltest Du natürlich schnellstens Duschen und Dich trocken und warm anziehen, um Dir nicht die Erkältung einzufangen, der wir ja gerade vorbeugen wollen ;-)

Vitamine und Nahrungsergänzungsmittel

In Deutschland werden pro Jahr hunderte Millionen Euro für Vitaminpräparate und Nahrungsergänzungsmittel ausgegeben.

Eine ausgewogene Ernährung mit qualitativ hochwertigen Zutaten sowie einem hohen Gemüse- und Rohkostanteil gemäß der BCM – Pyramide würde eigentlich ausreichen, um ohne diese Ergänzungsprodukte eine ausreichende Versorgung des Körpers zu erreichen.

Wenn man sich dann allerdings anschaut, was so an Fertiggerichten und Junk-Food auf den Tisch kommt, wird klar, dass hier tatsächlich Mangelsituationen auftreten können.

Außerdem wird durch Alkohol und Rauchen der Bedarf an bestimmten Stoffen (z.B. Vitamin C) deutlich erhöht.

Und dann sind da noch die Menschen, die keine Zeit haben (oder sich keine Zeit nehmen), um sich frische Mahlzeiten zuzubereiten.

Im Rahmen unserer Ernährungsberatung hat sich folgendes gezeigt:

- In allen Phasen der BCM- Diät ist man ausreichend mit Vitaminen und Spurenelementen versorgt. Auf den BasisKost Dosen stehen unter anderem die empfohlenen Tagesmengen und die Anteile, die durch einen Shake gedeckt werden.
- Wenn die Mischkostmahlzeiten aufgrund der Zubereitungsart nicht genug Vitamine und Spurenelemente enthalten oder Du rauchen solltest, empfiehlt sich Nutrifood als Ergänzung. Ein Löffel davon zur Mischkostmahlzeit enthält darüber hinaus so viele sekundäre Pflanzenstoffe wie ein ganzer Teller voll Obst.
- Eine weitere Versorgung mit speziellen Nahrungsergänzungsmitteln ist eigentlich nicht erforderlich. Ausnahmen bilden die folgenden Substanzen, die je nach Lebenssituation eventuell zugeführt werden sollten:

Jod

Deutschland ist ein Jodmangelland. Je weiter wir uns vom Meer wegbewegen, umso gravierender ist der Jodmangel. Jodmangel kann man jedoch durch Verwendung von jodiertem Speisesalz und den Verzehr von Seefisch vermeiden.

Allerdings wird mittlerweile in so vielen fertigen Lebensmitteln jodiertes Speisesalz verwendet, dass man teilweise schon von Überdosierungen ausgehen muss..



Folsäure

Bei Schwangeren wird Folsäure empfohlen, um Fehlgeburten und Missbildungen des Fötus vorzubeugen. Auch bei Stillenden und Rauchern ist eine zusätzliche Aufnahme von Folsäure empfehlenswert.

Kalzium

Eine Ergänzung ist immer dann sinnvoll, wenn mit der Nahrung nicht genug Kalzium aufgenommen wird (z.B. bei Milchallergikern). Außerdem bei älteren Menschen, um Osteoporose vorzubeugen. Auch während der Schwangerschaft und Stillzeit ist eine erhöhte Kalziumzufuhr sinnvoll.

Magnesium

Magnesium unterstützt die Reizübertragung der Nerven und die Muskelkontraktion. Magnesium-Mangel wirkt sich negativ auf die Kraft und die Ausdauer aus. Liegt ein Mangel vor, sollte man durch Verwendung eines Magnesium- Präparates die leeren Magnesiumdepots wieder auffüllen. Entgegen den Werbeaussagen kann die Ausdauer und Leistungsfähigkeit jedoch durch Magnesiumpräparate nicht gesteigert werden.

Trinken – aber richtig !

Nein, das ist kein Aufruf, sich bei der nächsten Party richtig volllaufen zu lassen.

Wir schreiben hier mal alles zusammen, was zum Thema Trinken wichtig ist:

- Der Körper besteht zu 50-60% aus Wasser
- Wasser ist der wichtigste Nährstoff
- Der Körper verliert am Tag ungefähr 2,5 Liter über Haut, Lunge und Urin
- Nahrungsgebundenes Wasser ca. 0,8-0,9 Liter (im Rahmen einer normalen Ernährung)
- Trinkmenge ca. 1,5 Liter
- Der Bedarf ist erhöht bei Hitze, Schwitzen (Sport) oder Reduktionskost (weil der nahrungsgebundene Teil fehlt)
- **Daraus resultiert eine Gesamttrinkmenge von 2 – 3 Litern kalorienfreier Flüssigkeit pro Tag im Rahmen der Diät !**
- Viele Teilnehmer können nicht zwischen Hunger- und Durstsignal unterscheiden
- Trinken wirkt als „Hungerbremse“, weil der Magen sich ausdehnt

Geeignete Getränke

- Mineral- und Leitungswasser
- Kalorienfreie Getränke à la Liti® (S. „Neue Produkte“)
- Ungezuckerte Kräuter- und Früchtetees
- Zur Mischkostmahlzeit: Saftschorlen, Früchtetees

Ungeeignete Getränke:

- Limonaden
- Cola-Getränke
- Fruchtsaftgetränke
- Alkoholische Getränke

Diese Getränke zählen nicht zu den Durstlöschern, weil sie Koffein enthalten. Koffein bewirkt einen erhöhten Flüssigkeitsbedarf des Körpers. Das heißt, Du darfst sie natürlich trinken, aber die Menge zählt nicht als Flüssigkeitszufuhr:

- Schwarzer Tee (ohne Zucker und Milch)
- Kaffee (ohne Zucker und Milch)
- Cola Light

Interessant ist, dass so ziemlich jeder, den man fragt, diese Informationen kennt, aber offensichtlich massive Problem bei der Umsetzung hat. Unsere Teilnehmer, die Schwierigkeiten haben, ihre Trinkmenge zu erreichen, verwenden folgende Tricks:

- Morgens 1-2 Liter Mineralwasser oder Tee bereitstellen bzw. mit ins Büro nehmen
- Trinkprotokoll führen
- „Trinken“ – Zettel am Arbeitsplatz oder an gut sichtbaren Stellen platzieren. Die ganz harten tragen sich in Outlook Aufgaben ein ;-))

Nun noch (mal wieder) ein paar Worte zum Alkohol:

- Alkohol ist eine vom Körper gut umsetzbare Energiequelle: die Energie wird meistens sofort als Fett gespeichert.
- Alkoholfuhr stoppt sofort die Fettverbrennung. Der Status hält viele Stunden nach dem Konsum an.
- Alkohol erhöht den Vitaminbedarf
- Hoher Konsum hat massive negative gesundheitliche Auswirkungen
- Bei moderatem Konsum kann Alkohol sogar positive gesundheitliche Auswirkungen haben
- Moderat heißt z.B. einmal pro Woche ein Glas Wein zur Mischkostmahlzeit

Neues Produkt: Liti

kalorienfreie Getränke zum Selbermachen



Ganz neu entdeckt und frisch getestet: Liti ist ein leckerer hochergiebiger Trinkspaß ohne Zucker und praktisch ohne Kalorien. Es passt hervorragend in das BCM – Programm und wir wurden förmlich überrannt, als wir die ersten Proben mit in die Praxis nahmen.

Dabei ist das kein Produkt zum Abnehmen, sondern soll wirklich auch als normales Getränk gesehen und der gesamten Familie getrunken werden. Besser unsere Zwerge und wir trinken diesen Eistee als die zuckerhaltigen Antidurstlöcher :-)))

Anwendung:

Liti ist ein Getränkepulverkonzentrat zum Anrühren in kaltem oder heißem Wasser oder als Zusatz für die BCM – Shakes. Als Zusatz wird die normale Menge BCM – Pulver plus die gewünschte Menge Liti- Pulver verrührt.

Entwicklung:

4 Jahre Forschungs- und Entwicklungszeit haben zu diesen patentierten Getränken geführt. Durch die Mitwirkung von Medizinern, Diabetologen und Ernährungswissenschaftlern ist es gelungen, Liti zu entwickeln.

Liti—ZDF (Zahlen-Daten-Fakten):

Insulin-Neutral	Ernährung	Praktisch	Geschmack
<ul style="list-style-type: none"> • Insulin- und Blutzuckerspiegel bleiben beim Trinken unverändert: • Der Fettabbauprozess wird nicht unterbrochen. 	<ul style="list-style-type: none"> • zuckerfrei • Ideal für Diabetiker • praktisch ohne Kalorien • nicht kariogen • fettfrei (Kaltgetränke) 	<ul style="list-style-type: none"> • Extreme Ergiebigkeit (20Liter/ Dose) • Lange Haltbarkeit • Super Löslichkeit • Wenig Platzbedarf 	<ul style="list-style-type: none"> • Viele leckere Sorten zum Genießen für jeden Durst • Heiß- u. Kaltgetränke • Ständige Erweiterung des Sortiments

Aktuelle Sortenübersicht

<p>Kalte Sorten (in kaltes Wasser einrühren)</p> <p>Auch zwischen den BCM – Mahlzeiten verwendbar !</p>	<p>Heiße Sorten (in heißes Wasser einrühren)</p> <p>Nicht zwischen den Mahlzeiten trinken !</p>	<p>Milch Sorten (in Milch oder Basiskost einrühren)</p> <p>Nicht zwischen den Mahlzeiten trinken !</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Tea&Fruit Wild-Kirsch • Tea&Fruit Holunderbeere • Tea&Fruit Himbeere • Waldmeister • Fresh Lemon • Cola-Mix Lemon • Sunny Orange • Schwarze Johannisbeere • Grüner Apfel • IceTea Lemon • IceTea Pfirsich • IceTea Apfel • IceTea Mango • Lemon & Lime • Apfel & Kiwi 	<ul style="list-style-type: none"> • Hot Chocolate Dream • Cappuccino Belgium Choc • Cappuccino Vanilla Kiss • Cappuccino Toffee Cream • Latte Machiatto • Glühwein Hüttenzauber 	<ul style="list-style-type: none"> • MilkShake Vanilla Cream • MilkShake Toffee Cream • MilkShake Walderdbeere • MilkShake Banana Cream
		

Ernährungswissenschaft

Getränke mit Zuckerbestandteilen (Limonaden, Säfte, aber auch Fruchttetes) erhöhen durch ihre Nährstoffzusammensetzung den Blutzuckerspiegel. Die Bauchspeicheldrüse schüttet zum Ausgleich derart große Mengen Insulin aus, dass der Blutzuckerspiegel dramatisch absinkt. Genau das soll aber zwischen den Mahlzeiten (vergleiche BCM – Prinzip) verhindert werden, weil in den Phasen mit niedrigem Insulinspiegel Fett verbrannt wird.

Da Liti keine Insulinausschüttung verursacht, kann der Körper das Fett aus der Nahrung nicht in seinen Speck-Depots ablagern.



Integration in das BCM Ernährungs-Programm:

Nach einer Mahlzeit folgt jeweils eine Phase von 4-6 Stunden ohne Nahrungszufuhr, um den Insulinspiegel wieder absinken zu lassen. So können Fette aus den Fettdepots freigesetzt und verbrannt werden.

In dieser Zeit können die Liti – Kaltgetränkessorten benutzt werden, ohne dass die Fettverbrennung gestört wird. Oft kann ein aufkommendes Hungergefühl zwischen den Mahlzeiten durch Trinken beseitigt werden.

Zu den Mahlzeiten (Mischkost oder BasisKost) können alle Liti – Sorten verwendet werden. Wir haben z.B. auch schon Vanille BasisKost mit Waldmeister probiert: einfach lecker !

Die Heißgetränkessorten sollten zu den Mahlzeiten getrunken werden und bei den Milchsorten muß man natürlich darauf achten, dass der Eiweiß- und Fettgehalt der Milch in den Tagesplan passt.

Fazit: ein rundum gelungenes Produkt, das wir (und die Arztkollegen) uneingeschränkt empfehlen können. Wir haben daher die gesamte Palette in unser Sortiment aufgenommen.

Preise/Verfügbarkeiten

Die Preise werden sich in der Größenordnung um 7 € je Dose bewegen. Umgerechnet auf den Literpreis (35 Cent) ist das günstiger als der ganze Zuckerkrum von A*di und Konsorten, der heute ja gerne als Messlatte benutzt wird ;-))

Im Laufe dieser Woche werden die meisten Sorten von Liti ausgeliefert und stehen somit Ende KW 45 bzw. Anfang KW 46 bei uns zur Verfügung.

Wenn alles da ist schicken wir noch eine kurze Mail.



Aktionen (gültig vom 1. bis 30. November)

- **Herbst-Startpaket:**

1 StartDiät

1 x Kräuter

2 BasisKost nach Wahl

Für 92,- € inkl. Porto (6,- € Ersparnis)

- **3 Dosen Gelenkprotein für 77,- € inkl. Porto**

- **Basiskost im 3er Pack: 102,- € inkl. Porto**

- **Kombinationen sind natürlich möglich!**

- **Bestellungen bitte an**

tanja@endlichschlank.de

Impressum/Anbieterinformationen

Dieser Newsletter ist eine Publikation der Endlichschlank GmbH & Co. KG ,
An der Mainte 3 A, 31039 Rheden.

Verantwortlich für den Inhalt: Frank Knischewski, frank@endlichschlank.de,
Tel. 05182/947797.

© by Endlichschlank GmbH & Co. KG. Alle Rechte vorbehalten.

Weitere Verwendung, auch auszugsweise, nicht gestattet. Ausdrücklich ausgenommen ist der Weiterversand des unveränderten und kompletten Newsletters an andere interessierte Personen.

In diesem Newsletter wird größtenteils die private Meinung der Autoren wiedergegeben. Es werden ausdrücklich keine medizinischen oder andere Ratschläge erteilt.

Markennamen, soweit sie genannt werden, unterliegen den Schutzrechten der jeweiligen Markeninhaber.

Tippfehler und Irrtümer vorbehalten.

Der Versand erfolgt ausschließlich an Interessenten, die sich im Internet mit doppelter Bestätigung registriert haben oder Kunde unseres Unternehmens sind.

Auf Wunsch nennen wir jederzeit den Registrierungszeitpunkt.

Die Abmeldung ist jederzeit formlos per E-Mail möglich. Außerdem kann der Newsletter auf der Webseite www.endlichschlank.de abbestellt oder auch abonniert werden.