



Leseprobe

Dr. Anne Fleck

Schlank! für Berufstätige
Schlank! und gesund mit der
Doc Fleck Methode - Das
Kochbuch für alle, die wenig
Zeit haben

Bestellen Sie mit einem Klick für 15,00 €



Seiten: 224

Erscheinungstermin: 19. April 2021

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Die Originalausgabe erschien 2018 unter dem Titel »Schlank! für Berufstätige«
im Becker Joest Volk Verlag, Hilden.

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf
deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

5. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe Mai 2021

Copyright © 2018 der Originalausgabe:

Becker Joest Volk Verlag GmbH & Co. KG, Hilden

Copyright © 2021 dieser Ausgabe: Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Text: Dr. med. Anne Fleck

Rezeptredaktion und Nährwertberechnung: Bettina Matthaei

Food-Fotografie: Hubertus Schüler

Umschlag: Uno Werbeagentur, München,

nach einem Entwurf des Becker Joest Volk Verlags

Umschlagmotiv: Justyna Schwertner

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: Alcione, Trento

Printed in Italy

KW · Herstellung: IH

ISBN 978-3-442-17908-4

Inhalt

VORWORT

Schlank sein, schlank werden als Lebensziel?	6	Die Zeit danach: Phase 3	46
		Quickstart	48
		Die Daumen-hoch-Liste	52

THEORIE

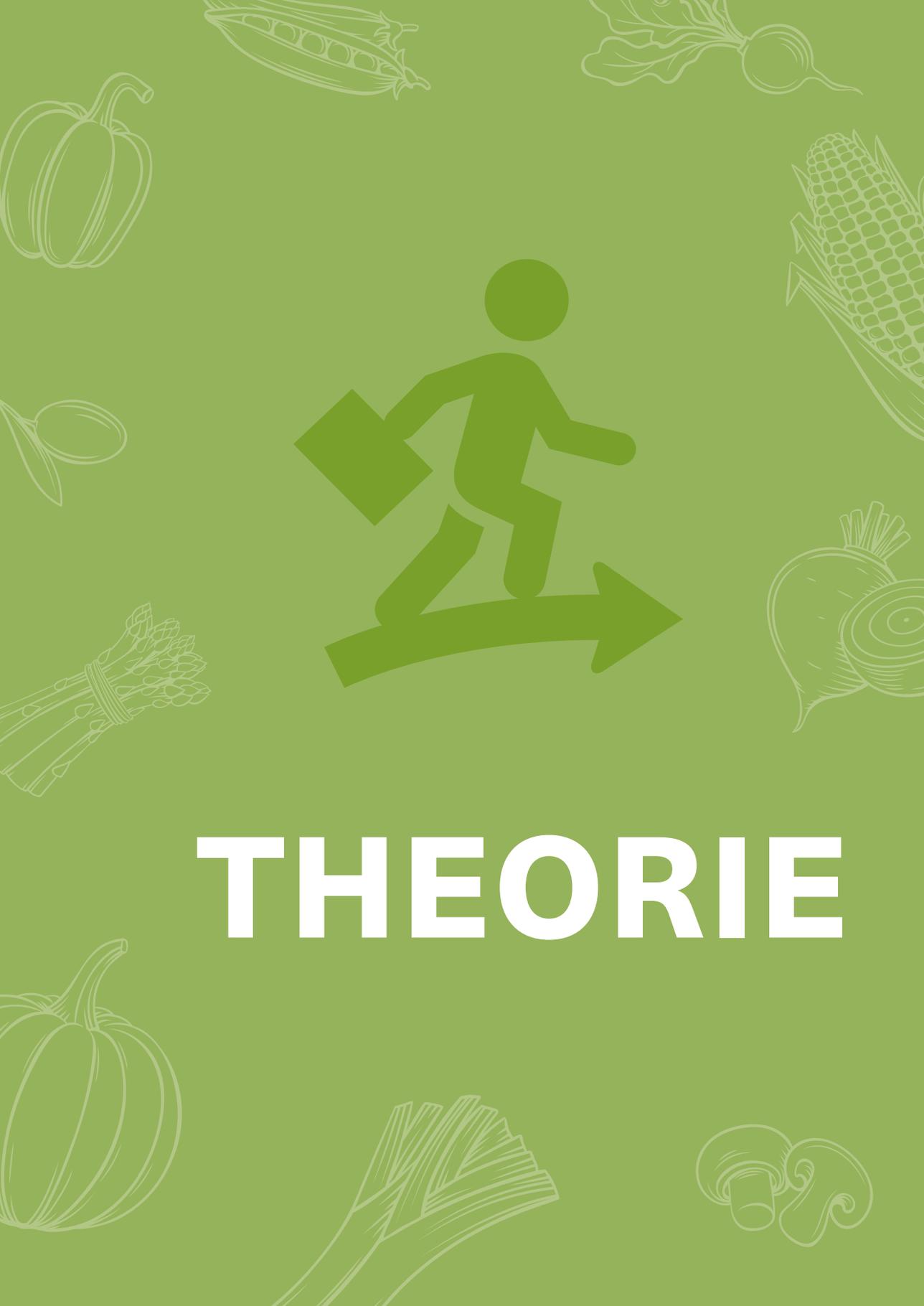
Warum Fettpolster so gefährlich sind	10
Auch vermeintlich Schlanke sind gefährdet	12
Warum es sich lohnt, den Darm zu sanieren	14
Erfahrungsberichte	18
Wenig Zeit ist keine Ausrede	32
Der Faktor Bewegung	34
Phase 1	36
Phase 2	44
Der Booster: optionaler Fastentag	45

REZEPTE

Phase 1	54
Phase 2	144
Bonusrezepte	196
Fastenrezepte	200

ANHANG

Zutatenregister	207
Rezeptregister	215
Sachregister	218
Vitae	221



THEORIE

Warum Fettpolster so gefährlich sind

Schlank sein, dünn sein, von Diät zu Diät hecheln, von den vermeintlich gesunden Versprechen von Kohlsuppen-, Hollywood- und Wodka-Wurst-Diäten verführt werden (lachen Sie nicht oder lieber doch, es gibt wirklich nichts, was es nicht gibt): In diesem traurigen Rhythmus eiert das Lebenskarussell vieler Menschen. Das Karussell des Lebens dreht sich dramatisch! Rumms! Aber es dreht sich dramatisch viel zu kurz für solche absurden Experimente mit freudlosem »Diätzauber« und elendem Hokuspokus. Wie viele Menschen haben sich über Jahrzehnte dick gehungert? Wie viele Menschen hüpfen freudlos und sklavisch von Diät zu Diät und ärgern sich nicht nur über den gefürchteten Jo-Jo-Muffin über dem Hosenbund? Nicht wenige. Was mich auf die Palme bringt: Klar können Sie mit Fruchtojoghurt, Milchreis, Vollkornbrot, Kartoffelauflauf, Friss-die-Hälfte-Diät, Eiweißshakes und -riegeln, dem emsigen Verbannen von Fett auf dem Teller und fleißig-rigider Kalorienrestriktion abnehmen. Theoretisch könnten Sie auch, wenn Sie nichts anderes essen, mit einer Tafel Schokolade pro Tag genüsslich abnehmen. Viele lassen sich mit Stolz und bestaunenswerter Energie auf solche kuriosen Experimente ein. Eine gesundheitliche Katastrophe! Wenn es so einfach wäre, dass man einfach mit Kalorienzählen abnimmt, warum

gibt es dann – ketzerisch gefragt – die weltweite Übergewichtsepidemie?

Genau das wird seit Jahrzehnten gepredigt: »Alle Nahrungsmittel sind gleich. Hauptsache, die Kalorienbilanz passt.« Nein, so einfach ist es leider nicht. Das ist eine fatale Milchmädchenrechnung und breitgetretener Quark. Wie Goethe es so schön sagte: »Getretener Quark wird breit, nicht stark.« Was vielen nicht bewusst zu sein scheint: Die Kalorienbilanz berücksichtigt nicht, dass durch solche verirrten Ernährungsempfehlungen innerlich versteckte hochgefährliche Fettdepots gezüchtet werden können.

So entstehen durch kranke Fettzellen kleine Entzündungsfabriken, die den gesamten Organismus durch eine systemische Entzündung lahmlegen. Das Ende vom Lied: Äußerlich schlank! Und innerlich krank.

Unsere Fettzellen sind nicht schurkenhafte Dickmacher. Im Gegenteil: Eigentlich sind sie besonders lebenswerte Zellen, die dafür sorgen, dass der Körper in Zeiten des Mangels gut versorgt wird, und die uns vor Stößen und Verletzungen schützen. Die Fettzelle ist kein plummes Kaloriendepot, sondern ein hochsensibler kleiner Orbit, der auch krank werden kann. Halten Sie mal kurz inne und überlegen Sie, wie oft Sie in den vergangenen Tagen wiederholt und



unbedacht Ihren Blutzucker nach oben gejubelt haben. Nicht wenige Menschen kauen und schlucken sich durch die Tage. Hier ein Keks, da ein Hustenbonbon. Und schwups ist er wieder hochgerauscht, der Blutzucker. Kohlenhydratdichte, zuckerreiche Mahlzeiten, Fruchtsäfte, all das pusht den Blutzuckeranstieg und provoziert die Insulinreaktion der Bauchspeicheldrüse. Insulin als blutzuckersenkendes Schlüsselhormon ist ein einseitiger Türöffner, es schließt die gesunde Fettzelle auf und drückt Kalorien in die Zelle hinein. Die Fettzellen sind aber nicht in der Lage, unbegrenzt viel Glukose zu schlucken. Je mehr Massen an Glukose im Blut umherdösen, umso mehr wird die Bauchspeicheldrüse zum Insulinausstoß angetrieben. Strömt immer mehr Insulin durch das Blut, werden die Fettzellen langsam, aber sicher insulinresistent. Die insulinresistente Fettzelle kann den Ruf des Insulins nicht mehr hören. Die Tür der Fettzelle bleibt verschlossen, und in der Folge stapeln sich die Glukosemassen im Blut. Umso verzweifelter wird die Bauchspeicheldrüse versuchen, den chronisch-krankhaften Blutzuckerspiegel mit immer größeren Insulinausschüttungen niederzuknüppeln. Die Übermacht an Insulin sprengt letztlich die Tür der Fettzelle auf

und zwingt diese, die Glukose zu speichern. Die Fettzelle ist überfordert. Sie wird immer dicker und bekommt keine Luft mehr. In diesem bedrohlichen Zustand gerät die Fettzelle in eine Notsituation und greift nach dem Strohhalm der immunologischen Entzündungsreaktion, mit der sie versucht, der Lage Herr zu werden. So mutiert die gesunde Fettzelle zur kranken und krankmachenden Entzündungsfabrik. Diese wissenschaftlich als »Silent Inflammation« bezeichnete Entzündung ist eine schreckenerregende Drohkulisse für die Gesundheit. Der Stand der Forschung belegt: Diese stillen Entzündungen sind der Stimulus für Übergewicht und chronisch-degenerative Krankheiten. Sie breiten sich wie eine perfide Infektionskrankheit im ganzen Körper aus, verkleben etwa die Blutgefäße und züchten Arteriosklerose. Auch die Fettzellen der Leber sind besonders anfällig für die chronische Entzündungsreaktion. Die denkbaren Folgekrankheiten Hepatitis, Leberzirrhose und Leberkrebs sind ebenso keine belastigende Perspektive. Zeit, die stille Entzündung in den entzündlich veränderten Fettzellen endlich ernst zu nehmen! Höchste Zeit!

Auch vermeintlich Schlanke sind gefährdet

Schlank? Das sagt gar nichts. Wer äußerlich mit einer schlanken Taille um die Ecke biegt, gilt als gesund und knusprig. Was für eine fatal falsche Annahme! Denn den wenigsten Menschen ist bewusst: Dünnsein ist keine Garantie für Gesundheit. Die Epidemie des Übergewichts überrollt die westlichen Industrienationen. Darin spiegeln sich ein markantes Drohszenario für die Gesundheit des Einzelnen und die horrenden sozioökonomischen Folgen für die gesamte Gesellschaft.

Bei meiner Methode geht es um weit mehr, als ein paar Kilos von den Hüften zu hexen. Mein Wunsch für Sie ist, Gesundheit und Lebensqualität nachhaltig zu verbessern. Es gilt, die Schäden durch stille Entzündungen abzuwenden, denn die Gefahren liegen zwar in der Luft, sind aber für die meisten unmerklich. Auch äußerlich Schlanke gehören zur Risikogruppe. Sie sind naiv, ahnungslos. Die Gruppe der dünnen Dicken oder fetten Schlanke, wissenschaftlich TOFIs

genannt (englisch »Thin Outside, Fat Inside«), sind wegen ihrer Ahnungslosigkeit sogar extrem gefährdet. TOFIs sind Menschen, die äußerlich normalgewichtig sind, aber innerlich entzündlich veränderte Fettdepots haben.

Man geht inzwischen davon aus, dass etwa 40 Prozent der Schlanke echte TOFIs sind. Genauso wie die offensichtlich Übergewichtigen haben sie ein massiv erhöhtes Risiko für den gesamten Begleitkirkus an Grausamkeiten, den eine stille Entzündung mit sich bringt: Herz-Kreislauf-Krankheiten, Insulinresistenz, Diabetes mellitus Typ 2, erhöhte Blutfett- und Harnsäurewerte, hormonelle Dysbalancen, Krebs, Arthritis, multiple Sklerose und Demenz.

Das knackige Problem: Die dünnen Dicken sind bisher nicht auf dem Radar des Gesundheitssystems – keine Leitlinie, kein Screening erfasst diese gefährdete Gruppe. Ein Drama mit immensen Folgen, das es zu verhindern gilt.

Warum es sich lohnt, den Darm zu sanieren

Geheimer Lenker unserer Gesundheit ist der Darm. Wie wir uns um unseren Darm kümmern, ist für das gesunde Schlanksein entscheidend. Der Darm ist das wichtigste Gesundheitszentrum unseres Organismus. Er versorgt uns mit Nährstoffen, beherbergt rund 80 Prozent aller Immunzellen, ist Hauptproduzent des Glückshormons Serotonin und Wohnsitz des vegetativen Nervensystems. Gleich einer intensiv befahrenen Autobahn kommuniziert der Darm mit dem Gehirn, das heißt, was wir essen, entscheidet sogar über unsere Gefühle. Das größte Faszinosum des Darms ist aktuell Gegenstand intensiver wissenschaftlicher Forschung: das Mikrobiom (wissenschaftlicher Ausdruck für die Gesamtheit der dort lebenden Darmbakterien). Über 100 Billionen Darmmikroben hausen in unserem Darm und sind trotz ihrer Winzigkeit die bedeutendsten Puzzlestücke, die wir für ein Leben in Gesundheit brauchen. Jeder von uns Menschen ist in Persönlichkeit, Charakter, Vorlieben, Geschmack, Talenten einzigartig – und jedes Individuum ist in der Komposition der Darmbakterien unique, gleich einem Fingerabdruck. Je bunter und vielfältiger sich die Zusammensetzung dieser Darmbakterienfamilien gestaltet, je größer die sogenannte Diversität, desto besser unsere Gesundheit

und die Abwehr von Krankheit. Die Darmmikroben, die »Boxhandschuhe des Immunsystems«, sollten folglich aufmerksam gepflegt werden. Werden gute Darmbakterien durch inflationäre Antibiotikatherapien, Magen-Darm-Infektionen, übertriebene Hygiene, eine falsche Ernährung mit reichlich Zucker oder Süßstoff oder chronischer Ballaststoffarmut ins Ghetto geschickt, zünden chronisch-degenerative Krankheiten. Und nicht nur die Macht der Darmbakterien ist für unsere Gesundheit bedeutend, sondern auch die intakte Barriere der Darmschleimhaut.

Nach Stand der Wissenschaft entscheiden die einflussreichen Darmbakterien und die intakte Darmschleimhautbarriere nicht nur über das Gewicht, sie sind auch Dünger für schwerwiegende Krankheiten wie chronische Fatigue, chronisch-entzündliche Darmkrankheiten, Reizdarmsyndrom, Arthritis, Asthma bronchiale, Hautekzeme, Autoimmunkrankheiten, multiple Sklerose, Depressionen, Morbus Alzheimer oder Schizophrenie. Eine solide, gesunde Darmflora produziert dabei lebensnotwendige Fettsäuren (wie Buttersäure), die die Darmschleimhaut von innen pflegen, ähnlich wie eine Creme die Haut von außen pflegt. Ist das Gleichgewicht der Darmbakterien gestört, gerät der Schutz-



Viele Fette sind besser als ihr Ruf. Nur gehärtete Fette gehören wirklich nicht auf den Teller oder in den Mund.

GUTE FETTE, GUTE DARMBAKTERIEN

Bei meiner Methode behandle ich grundsätzlich mit einer darmgesunden und antientzündlichen Ernährung, die das Wohnhaus für die gesunden, schlank machenden Darmbakterien renoviert, indirekt die Darmbarriere stärkt und chronischen Entzündungen die Stirn bietet. Bevor Sie hoffentlich sehr bald in die Welt der neu entwickelten Rezepte eintauchen und danach handeln, fasse ich im Folgenden ein paar praxisbewährte Ratschläge zusammen.

Um Ihren Freunden, den gesunden Darmbakterien, ein bestmögliches Wohlfühlklima zu bieten, brauchen Sie eine ausgewogene Ernährung, die individuell zu Ihnen passt und folgende Kriterien beachtet: vielfältig, abwechslungsreich, zucker- und kohlenhydratarm und mit reichlich Ballaststoffen, moderaten Mengen Eiweiß und gesunden Fetten. Denn die sympathischen guten Darmbakterien sind echte Feinschmecker, die Vielfalt lieben, vor allem aus den präbiotisch wirkenden Ballaststoffen. Dazu zählen

zum Beispiel das wertvolle Pektin aus der Schale eines ehrlichen Apfels, Flohsamenschalen (gemahlen), Haferkleie, Inulin aus Chicorée, Zwiebeln, Knoblauch, Spargel, Lauch, Endiviensalat, Zichorienwurzel. Aber auch Kaffee (optimal zwei Tassen täglich und schwarz getrunken), klassisch zubereitet, liefert nicht unerhebliche Mengen an darmgesunden Ballaststoffen. Ballaststoffbomben für den Alltag sind zum Beispiel auch Hülsenfrüchte, Nüsse, Mandeln, Beeren, Kohlgemüse und grünes Blattgemüse. Denken Sie daran, mit den Ballaststoffen langsam zu starten, und überfordern Sie Ihren Darm nicht! Sonst fliegt abends die Bettdecke weg. Haben Sie etwas Geduld!

Auch ist auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten, etwa 30 ml pro Kilogramm Körpergewicht ist ein solides Maß für eine passende tägliche Trinkmenge.

Nicht nur der Einsatz von Präbiotika (aus dem Lateinischen/Griechischen: prae bios, vor dem Leben; das Futter für die gesunden Darmbakterien), sondern auch von Probiotika (aus dem

Lateinischen/Griechischen: pro bios, für das Leben) ist sinnvoll. Probiotika sind von außen zugeführte, quasi in den Darm gepflanzte Darmbakterien, die auf die bereits heimische Darmflora wirken und diese modifizieren. Exzellente Quellen für Probiotika sind fermentierte Lebensmittel, also mit wertvollen Bakterien vergorene Produkte, wie frisches Sauerkraut aus dem Reformhaus oder Bioläden. Das Sauerkraut muss frisch sein und darf keinesfalls erhitzt werden, auch nicht zu Hause, sonst werden die wertvollen immunstärkenden Laktobazillen (Milchsäurebakterien) gemeuchelt. Andere klug einsetzbare fermentierte Lebensmittel sind etwa nicht mit Hitze behandelte frische Joghurt, Kefir, Buttermilch, Miso und Kimchi.

Der zweite wichtige Hebel, Ihren Körper auf gesundes Schlanke zu programmieren, liegt in der gezielten Entzündungshemmung. Zuverlässige Helfer aus dem Portfolio der täglichen Nahrung sind Omega-3-Fettsäuren aus fettem Fisch aus Wildfang und nachhaltigen Quellen (Wildlachs, Hering), hochwertige Pflanzenöle wie Leinöl mit DHA-Zusatz aus Algen (DHA, also Docosahexaensäure, ist die Königin der wichtigen langkettigen Omega-3-Fettsäuren), Hanföl oder Walnussöl. Diese Omega-3-reichen Pflanzenöle müssen aus omegageschützter Produktion stammen, da ein Kontakt mit Sauerstoff, Licht und Hitze das mimosenhafte Omega-3-Öl beschädigt und eine gefährliche Oxidation von Fetten bewirkt. Und oxidierte Fettsäuren sind ihrerseits Motoren für eine gefährliche Entzündung. Besonders hilfreich ist die Kombination von Leinöl und Weizenkeimöl, die ich sehr gern empfehle, da der natürliche Gehalt von Vitamin E in

Weizenkeimöl, das glutenfrei ist, die Oxidationsgefahr und den Antioxidantienverbrauch von Leinöl minimiert. Als weitere Omega-3-Fettsäure-Quellen dienen Walnüsse, Macadamianüsse, Pekannüsse sowie Leinsamen, die Sie am besten erst kurz vor dem Verzehr mahlen, damit sie nicht oxidieren.

Achtung: Seien Sie streng bei der Qualität von Fetten und Ölen und achten Sie darauf, dass auch Nüsse und Samen nicht ranzig schmecken oder schimmelig sind!

Als solide Fettquellen sind auch ein gesundes und wohlschmeckendes Olivenöl extra vergine, Oliven und Avocados zu werten, wenngleich die wunderbare Avocado leider keinen so erquicklichen ökologischen Fußabdruck hat.

Als weitere Verbündete für ein gesundes Schlankeziel und ein darmgesundes, entzündungshemmendes Essen gelten Gewürze und Heilkräuter. Sie sind exzellente Kumpels mit enorm entzündungshemmender Power. Besondere entzündungshemmende Kraftpakete sind schwarzer Pfeffer, Cayennepfeffer, Kurkuma, Ingwer und Chili. Und auch bescheidene Küchenkräuter wie Petersilie und Basilikum, erfreulicherweise an jeder Ecke erhältlich, können als Füllhorn an Vitaminen und Mineralien jede Nahrung veredeln und schnelle Kochkunst zu einer gesunden Mahlzeit vollenden.

Apropos Schnelligkeit und Zeit – wenig Zeit ist ab jetzt keine Ausrede mehr!

ERFAHRUNGSBERICHTE

SCHLANK! und gesund mit der Doc Fleck Methode

Wie funktioniert die Doc Fleck Methode in der praktischen Anwendung zu Hause? Die Krankheitsverläufe und gesundheitlichen Verbesserungen der einzelnen Menschen ähneln den positiven Erfahrungen, wie ich sie aus meiner täglichen Praxis und meiner Sendung »Die Ernährungs-Docs« kenne. Wir haben Leute aus der DocFleck-Facebook-Gruppe gebeten, ihre Erkenntnisse in einem Fragebogen niederzuschreiben. Die Ergebnisse haben mich tief bewegt. Nicht nur die Gewichtsverluste sind quer durch die Bank beeindruckend. Was für mich noch mehr Gewicht hat, sind der Zugewinn an Lebensqualität und die Rückbildung vielfältiger Krankheitssymptomaten. Aber lesen Sie selbst!

An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an alle, die mitgemacht haben. Nur einen Teil der Fragebögen können wir hier beispielhaft und in Auszügen veröffentlichen, wir bitten um Verständnis. Auswahlkriterien waren übrigens zuallererst nicht der höchste Gewichtsverlust oder die beste Bewertung, sondern die Bereitschaft, mit Bild und Originalaussage veröffentlicht zu werden. Ihre ehrlichen Erfolge werden hoffentlich viele andere beflügeln!

Wenig Zeit ist keine Ausrede

Um schlank zu sein, bedarf es wenig Zeit. Nur der Gesunde ist ein König. Essen kann dick und krank machen. Im Umkehrschluss kann anders zu essen schlank und gesund machen. Gesunde Ernährung wird gern als zeitschluckende, genussfremde Mühsal abgebügelt. Einspruch! Denn ob wir bewusster und damit gesünder essen, ist nicht allein eine Frage von einzelnen Nahrungsmitteln, es geht auch immer um die Art und Weise, wie wir unsere Lebensmittel zu uns nehmen. Unsere Gesundheit hängt eben nicht von zeitfressenden Einkäufen oder ewig langem Rumwirbeln in der Küche ab.

Eine clevere Auswahl der Lebensmittel und die Komposition der Mahlzeiten nach dem neuesten Stand der Forschung entscheiden. Einfache, ehrliche, unverfälschte Lebensmittel, die nicht lange Zeiten totgekocht werden, sind die elementaren Bausteine, das Fundament des gesunden Schlankseins. Viele Menschen verzetteln sich aber allein bei der Frage »Was esse ich?« und glauben, gesundes Essen hänge nur von aufwendigen Zeitfresser-Mahlzeiten ab, die noch mit reichlich exotischen Superfoods aufgebretzelt werden müssen. Erneut: Einspruch! Wer das gute Kauen, das »Wie esse ich?« und

das »Wann esse ich?«, den individuell passenden Zeitpunkt der Nahrungsaufnahme, mehr beherzigt, der hat ohne besondere Mühe in der Küche viel für seine Gesundheit getan.

Es braucht definitiv keine endlosen, von Hektik und seltsamem Ehrgeiz zerfressenen Kochevents im eigenen Haushalt, um gesund schlank zu werden. Wenn einem nach einem anstrengenden und sehr langen Arbeitstag abends die Zunge aus dem Hals hängt – ich kenne dieses Gefühl nur allzu gut –, freut man sich, wenn es auch mal schnell und gesund geht. Und, ja, man kann auch mit wenigen Zutaten und wenig Zeit sehr gesunde Mahlzeiten zaubern, die den Körper optimal mit Nährstoffen versorgen und nebenbei richtig fein schmecken.

Dieses Buch ist für Sie alle! Aber besonders ist es den tapferen Alltagshelden gewidmet, die für jede Sekunde dankbar sind, die die Hektik etwas entschleunigt.

Mein Rat: Planen Sie Ihre Mahlzeiten im Voraus und wählen Sie vor allem für lange Arbeitstage sehr einfache Rezepte aus.

