

MARION GRILLPARZER  
MARTINA KITTLER



Das Kochbuch zum  
**BESTSELLER**

# GLYX-DIÄT

## DAS KOCHBUCH

- > 226 Rezepte zum Abnehmen mit Glücks-Gefühlen
- > EXTRA: Einsteiger-Power-Woche

**G|U**

# GLYX-BASICS: DAS WICHTIGSTE VORAB

Sie wollen abnehmen, Energie tanken, genießen statt verzichten und Glücksgefühle locken? Funktioniert. Ganz einfach. Mit der GLYX-Formel. Dahinter steckt, wie man Lebensmittel clever auswählt und clever kombiniert – schon schmelzen die Pfunde weg und Sie tanken Vitalität. Auf den folgenden Seiten lesen Sie, was Sie von den Urzeitmenschen lernen können. Warum die GLYX-Diät eine Glücksdiet ist. Wie man klug sündigt und was alles in die GLYX-Küche gehört.



*Wunderbare Süßigkeiten der Natur: Erdbeeren mit Schokohäubchen. Das Rezept finden Sie auf [≥](#).*

---

## **ES IST SO EINFACH, GESUND ZU ESSEN ...**

### **... und dem Körper zu geben, was ihm gut tut**

Man nehme eine reife purpurrote Erdbeere, tupfe sie in warme Bitterschokolade und ab in den Mund. Wenigstens eine. Bei den anderen lässt man das Häubchen fest werden und genießt sie dann, wenn man Lust darauf hat. Erdbeere mit Schokohauchhäubchen ist eine Süßigkeit ohne Nebenwirkung. Eine, bei deren Genuss nicht nur die Geschmackspapillen jubilieren, sondern auch 70 Billionen Körperzellen. So einfach kann es sein, dem Körper zu geben, was er braucht, damit er von dem lässt, was er nicht braucht: Vom lästigen Fett. Kürzlich rief mich eine Leserin an. »Danke. Ich fühle mich mit der GLYX-Diät viel besser, und die ganze Familie profitiert davon. Unser Kühlschrank quillt über vor lauter Obst und Gemüse. Bistlang kannte ich Obst nur aus der Dose.« Diese Leserin wog 120 Kilo auf 160 Zentimeter, und war bisher nicht nur deshalb unglücklich: Dosenfutter schenkt halt keine Energie.

### **Stecken Sie ein bisschen mehr Zeit ins Essen**

Besser zu essen kostet nur ein bisschen mehr Zeit als die Dose Obst aufzumachen, die Tütensuppe fix mit Wasser



anzurühren, das Schlemm-mich-schnell-Gericht in die Mikrowelle zu stellen. Und diese Frei-Zeit für mehr Gesundheit, für bessere Laune, für einen Körper, der sich einfach gut anfühlt, haben wir ja. Pro Tag genau 38 Minuten mehr Freizeit als vor 30 Jahren.

Doch fest steht: Wir investieren nicht (oder wenig) Zeit und Geld in hochwertige Lebensmittel. Statt dessen geben wir Geld aus für Freizeitprodukte wie Golfschläger, DVD 's, Autofelgen und Urlaubsflüge. Und kaufen im Supermarkt Tütensuppe, bunte Zuckerlis, Fruchttraum, cremigen Käse, magere Wurst, Schlemmerfilet, Cola light, Knäckebrot und und und ... Aber genießen tun wir das nicht. Es lohnt sich wirklich, etwas mehr Freizeit in gutes Essen zu investieren, weil es ja eigentlich dafür sorgt, dass wir all die Dinge auch genießen können – die Freizeit, den Urlaub, das Leben.

## INFO

### ***Die Alles-nur-nicht-Kochen-Küche***

Keine Zeit? Das kennt jeder, so geht's uns nicht immer, aber oft. Darum finden Sie ab  $\geq$  Rezepte, die man ganz schnell und ohne Aufwand auch als Strohwitwer, auch als eingeschworener Fix-&-Hopp-Fan hinbekommt. Es handelt sich sozusagen um lauter Schnell-Koch-Gerichte aus der GLYX-Küche – um gesunde noch dazu. Die Gaumenzellen freuen sich. Nur die 40 Milliarden Fettzellen rümpfen die Nase.

### **Welchen Treibstoff tanken Sie?**

Lebensmittel, die in der Fabrik ihr Leben gelassen haben? Das ist im Grunde nichts anderes, als wenn Sie Diesel in den Benziner füllen, um billiger ans Traumziel zu kommen. Nur

erreicht man das Traumziel mit Diesel nicht – der Motor spielt da nämlich nicht mit. Tut Ihr Körper auch nicht. Anfangs kann er den Fast-Food-Diesel noch ein bisschen kompensieren. Später bringt er weniger Leistung – und dann wird er krank. Um das zu erkennen, ist es nie zu spät. Ein Schweizer Vermögensberater, 65, rief an: »Ich hab' Ihr Buch in einer Nacht gelesen. Und dann hab' ich alles aus der Küche rausgeschmissen, was kein »Leben« enthält. Wo soll ich das denn hinschicken? Ich hab' ein schlechtes Gewissen, das jetzt jemandem anderen zuzumuten.«

## **Sollen wir einfach weniger essen?**

Ernährungsexperten, Diätatgeber, der Arzt, der Partner, jeder klärt einen auf: »Du musst aufpassen. Übergewicht heißt heute »Syndrom X«. Und das bedeutet nichts Gutes. Denn wachsende Fettpölsterchen belasten auch die Gesundheit, führen zu Diabetes, Herzinfarkt oder Schlaganfall. Dazu kommen Alzheimer, kaputte Gelenke, Krebs.« Das schlechte Gewissen isst immer mit. Berechtigterweise? Kriegen wir Herzinfarkt und Diabetes, weil wir zu viel essen? Müssen Übergewichtige mit einem 50 Prozent höheren Krebsrisiko als Schlanke leben? Wir sterben, weil wir zu viel essen, haben wir gelesen. Deshalb würden wir das Essen am liebsten aufgeben wie eine lästige Sucht. So wie man sich das Rauchen und das Trinken abgewöhnt. Einfach sein lassen, Null-Diät bis ans Ende unserer Tage.

Schöne Theorie. Wenn nur der Heißhunger nicht stärker wäre, als unser Wille. Wie ein Slalom-Läufer umkurven wir Kalorien und Fettaguen – bis wir dann trotzdem mit der Gabel in der Currywurst landen oder von der Torte naschen. Und uns schämen, weil wir uns wieder einmal gehen lassen. Ist es denn normal, dass wir »genießen« mit »sich gehen lassen« verwechseln, und den Hunger als Krankheit betrachten, die man mit Schlankheitskuren und

Appetitzüglern heilen muss? Nein. Wir essen nämlich nicht zu viel. Wir essen nur das Falsche. Wir essen billige, in Massen verfügbare Produkte, die durch künstliche Aromen statt Nährwert überzeugen und schön schnell zuzubereiten sind.

## **Das Falsche zu essen, macht dick**

Also essen wir mit schlechtem Gewissen – aber trotzdem das Falsche, und das macht dick! 67 Prozent der Deutschen sind übergewichtig. Und warum? Weil sie nicht »Lebensmittel« essen, sondern »Nahrungsmittel«. Nur zu 30 Prozent ernährt uns die Natur, zu 70 Prozent die Industrie. Mit Fertigprodukten, die in den Töpfen der Industrie vorgefertigt werden, um uns fertig zu machen. Die meisten Produkte, die wir tagtäglich in uns hineinstopfen, sind mit künstlichen Aromen versetzt, mit Zucker übersüßt, mit E-Nummern gewürzt und gaukeln uns nur vor, Lebensenergie zu liefern. Aber das können sie gar nicht. Sie bieten nur tote, mit Chemie versetzte Materie, die den Gaumen austrickst und den Magen füllt. Fertigprodukte werden leider auch dadurch nicht besser, dass auf der Packung steht »cholesterinfrei«, »light«, »mit Vitamin C«. Deswegen sind wir müde, ausgepowert, dick und krank.

## **Raus aus dem Kühlschrank**

Machen Sie gleich den ersten Schritt in ein neues, schlankes Leben: Räumen Sie in Ihrem Kühlschrank auf. Trennen Sie sich von den Fix-&-Hopp-Nahrungsmitteln, die Sie nicht unbedingt brauchen. Die Ihrem Körper nicht gut tun. Sie erkennen sie an der langen Zutatenliste auf dem Etikett – mit vielen E-Nummern oder chemischen Bezeichnungen wie Emulgatoren, Aromastoffe, Geschmacksverstärker, Bindemittel, Farbstoffe. Diese Stoffe kennt der Körper nicht,

er muss sie erst einmal »verdauen«. Und genau das raubt ihm Energie und Ihnen Lebenskraft.

Füllen Sie Ihre Küche mit den wahren Lebensmitteln: Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Fisch, Milch- und Sojaprodukte, qualitativ hochwertiges Fleisch, Geflügel und Wild. Werfen Sie einen Blick in die Buchklappe hinten – lassen Sie sich vom grünen Punkt leiten.

## **Was verbirgt sich hinter »GLYX«?**

Da dieses Buch, die kleine Schwester meiner »GLYX-Diät – Abnehmen mit Glücks-Gefühl« möglichst viele Rezepte für den GLYX-Alltag enthalten soll, fasse ich mich in der Theorie kurz. Statt ausführlicher Erklärungen zum Wieso-weshalb-warum nur eine Zusammenfassung des GLYX-Prinzips. GLYX ist die Abkürzung für den glykämischen Index – man könnte sagen, eine moderne Form der Kalorie, die das Schicksal bestimmt: Dick oder dünn? Fit oder krank. Er zeigt an, wie stark ein Nahrungsmittel Blutzucker und Insulinproduktion beeinflusst.

## **Nicht neu, aber populärer denn je**

Schon vor mehr als 30 Jahren bewertete Dr. David Jenkins von der Universität in Toronto Lebensmittel nicht mehr nach Kalorien, sondern nach ihrem glykämischen Index: In zahlreichen Studien ließ er Teilnehmer verschiedene Lebensmittel essen und bestimmte danach den Blutzuckerspiegel. Die Ergebnisse dienten ihm dann als Basis für die GLYX-Werte. Obst, Gemüse, Schokolade, Brötchen & Co. bekamen einen Wert zwischen 1 und 100. Je höher der Wert, umso stärker der Blutzuckeranstieg. Lässt ein Lebensmittel den Blutzucker schnell und hoch ansteigen, lockt es viel Insulin. Und genau das macht dick. Deswegen empfahl Dr. Jenkins seinen Patienten, nur noch Lebensmittel mit einem niedrigen GLYX unter 50 zu essen.



Und siehe da, bei denen, die sich daran hielten, schmolzen die Pfunde nur so dahin. Mittlerweile gibt es umfangreiche Tabellen mit GLYX-Werten. Man kann darin einfach ablesen, welche Nahrungsmittel dick machen.

## **Vorsicht, kleine GLYX-Fallen**

Mit der GLYX-Bewertung kommen viele »gesunde« Lebensmittel wie Knäckebrot, Kartoffeln, Bananen oder Cornflakes gar nicht gut weg. Ein paar Beispiele in Zahlen: Trauben haben einen GLYX von 45, Rosinen sogar von 64. Weißbrot hat einen GLYX von 70, Vollkornschrotbrot wurde mit 53 bewertet. Weitere Vergleiche: Pommes frites 75, Pellkartoffel 62. Kirschen 20, getrocknete Datteln 103. Apfelsaftschorle 20, Bier 110. Im Gegensatz zu diesen Kohlenhydratträgern weisen fett- und eiweißreiche Lebensmittel wie Fisch, Fleisch oder Milchprodukte niedrige GLYX-Werte auf. Und die meisten Fertigprodukte haben einen hohen GLYX – oft steckt viel Fett drin.

## **Insulin ist unser wichtigstes Speicherhormon ...**

Lebensmittel mit hohem GLYX locken also viel Insulin. Aber warum ist das so ungünstig? Das Hormon schickt Nahrungsfette in die Fettzellen und sperrt sie dort ein. So macht Insulin Abnehmen unmöglich. Wer ohne große Essenspausen die falschen Lebensmittel isst, lockt es oft den ganzen Tag. Es steht dann wie ein Wächter vor den Fettzellen und lässt das ungeliebte Depotfett nicht hinaus.

## **... und unser Heißhungerhormon**

Insulin ist die Antwort der Hormonforscher auf die Frage, warum wir immer dicker werden: Wir haben mehr Hunger. Insulin macht Heißhunger. Weil es den Blutzucker schnell absinken lässt – und das macht uns unkonzentriert, nervös, fahrig, und zwingt uns den Blutzucker schnell wieder

aufzufüllen. Mit immer mehr Stärkehaltigem oder Süßem. Deswegen sind die Portionen der Dickmacher in den letzten Jahren gewachsen. Pommes, Popkorn, Chips, Cheeseburger, Cola & Co gibt's mittlerweile in XXL-Größen.

## **GLYX-niedrig = Medizin**

Essen nach dem GLYX garantiert nur Gutes: Das Fett verbrennt im Muskel. Der Blutzucker bleibt konstant, was Diabetes vorbeugt. Die Blutfettwerte sinken, das schützt vor Herzinfarkt und Schlaganfall. GLYX-niedrig stärkt das Immunsystem und beugt Gicht vor. Außerdem bildet der Körper mehr gute Gewebshormone, die Eicosanoide. Das feilt vor chronischen Krankheiten, wie Rheuma, Arthrose und Allergien, hält agil, schlank, jung und gut gelaunt. Und GLYX-niedrig ist ein wahrer Jungbrunnen: Zu viel Zucker reagiert mit einem aggressiven Eiweißmolekül zu einer zähen Masse, die Zellen und Blutgefäße verklebt und zu Herzinfarkt, Schlaganfall, Alzheimer und Altersflecken führt.

## **TIPP**

### ***Der grüne Punkt***

In der Buchklappe finden Sie einen GLYX-Guide durch die Lebensmittelwelt.

- Von Lebensmitteln mit grünem GLYX dürfen Sie viel essen.
- Von Lebensmitteln mit gelbem GLYX wählen Sie eine kleinere Portion.
- Roter Punkt: In Kleinstportionen genießen.
- Da wo es sinnvoll ist, fließt der GL mit ein – die so genannte glykämische Ladung, die besagt: Eine große Portion von diesem Lebensmittel lockt auch mehr Insulin.



*In Nüssen und Samen stecken pralle Lebensenergie und Schlankfette. Täglich knabbern: 20 Gramm, ohne Schokomantel.*

---

## **REIF FÜR DIE ZEITREISE-THERAPIE?**

Übergewicht, Diabetes, Herzinfarkt, Schlaganfall, kaputte Gelenke, Alzheimer, Burn out, chronische Müdigkeit, Rückenschmerzen ... - Zivilisationskrankheiten, die in 90 Prozent der Fälle vermeidbar wären. Ganz einfach, indem man gut isst, trinkt und sich bewegt. Da können wir von unseren Ahnen lernen.

### **Kommen Sie mit in die Eiszeit**

Damals hat der Mensch noch ein Drittel seiner Zeit mit Schlafen verbracht, ein Drittel auf der Nahrungssuche und das verbleibende Drittel mit Essen. Genauer mit dem Kauen. Gemessen an der Energie, die er kauend zu Tage legen musste, hatte er viel zu wenig Zeit für das Essen. Weil es so lange dauerte, das rohe Elefantensteak runter zu kriegen. Intensives Kauen trug schließlich sein Scherflein zur Entwicklung des Gehirns bei. Dass Kauen mit dem IQ zu tun hat, erzählen heute noch die Kaugummi-Hersteller.

### **Lernen Sie Essen und Trinken schätzen**

Setzen wir die Zeitreise in einer späteren Epoche fort, in einer Zeit, in der das Feuer schon entdeckt war: In der Zeit

der Neandertaler. Vom Hunger getrieben streiften unsere Vorfahren tagelang durch die Wälder, um eine Antilope zu jagen. Sie sammelten emsig Steinzeit-Nahrung: Wurzeln, Beeren, Samen und Blätter. Sie entfachten das Feuer mit Steinen, brietten die Keule, schmorten die Wurzeln und aßen wie die Scheunendrescher. Ein paar Tage später litten sie vielleicht wieder Hunger, weil die Antilope diesmal schneller war als die Jäger. Unsere Vorfahren haben schon längst begriffen, dass Essen gut für sie ist. Und genau das sollten auch wir, im Hier und Jetzt, begreifen: Essen ist gut. Es ist sogar überlebenswichtig.

## **Essen ist Gesundheit, Spaß, Kultur**

Essen ist lebenswichtig. Essen ist mit das Schönste, das wir kennen. Essen bedeutet Kommunikation, Geselligkeit, Kultur. Essen ist Baustoff für die Gesundheit. Essen ist Treibstoff – es liefert unserem Körper, was er braucht, um zu funktionieren. Essen braucht die Seele, um Fröhlichkeit überhaupt empfinden zu können. Essen macht also glücklich, zufrieden, fit. Es schenkt uns Energie. Sofern man nur das Richtige isst. Hungern macht nicht glücklich. Auch mit Fertigprodukten »verhungern« wir, denn Dosenfutter schenkt nun mal keine Lebensenergie. Auch dann nicht, wenn wir die Nährstoffe, die den Nahrungsmitteln fehlen, aus der Apotheke holen. Besonders fatal: Während 70 Billionen Körperzellen hungern, saugen sich 20 Milliarden Zellen voll: Die Fettzellen. Sie können sich um das Tausendfache ausdehnen. Und wir haben Kummer auf den Rippen.

## **Wie tankten unsere Vorfahren Lebensenergie?**

Was spendete uns Energie in einer Zeit, in der dieser Planeten-Riegel, Sie wissen schon, noch nicht erfunden war?

Unser Vorfahre ...

- ... aß dreimal so viel verschiedene Früchte und Gemüse als wir heute. Dazu: Hülsenfrüchte, Samen und Nüsse. Er litt nicht unter morgendlichen Sitzungsproblemen. Und das, was er produzierte, hatte gigantische Dimensionen. Denn in seinem »täglich Brot« steckten 100 Gramm Ballaststoffe.
- ... nahm mit einer Portion Nüsse alle gesunden Fette, wertvolles Eiweiß und ein kleines Bergwerk voller Mineralstoffe und Vitamine auf. Schon 20 bis 30 Gramm Nüsse täglich können vor Herzinfarkt schützen. Nur nicht, wenn Sie sich in einem Salzmantel oder im Schoko-Riegel verbergen.
- ... aß Getreide, Pflanzen und Samen – heute hauchen diese ihr Leben in den Mühlen der Industrie aus, bevor sie gezuckert und gesalzen, konserviert, geschmacksverstärkt und aromatisiert in Dosen landen.
- ... aß Fleisch, das drei bis zwölf Prozent Fett enthielt – natürliches, gesundes Fett mit vielen ungesättigten Fettsäuren, weil es von Tieren stammte, die sich in freier Wildbahn bewegten. Der moderne Mensch verzehrt Fleisch von Mastvieh, das 25 bis 40 Prozent gesättigte Fette enthält, die seinem Herz nicht bekommen. Dazu gesellen sich Hormone, Antibiotika & Co., die uns krank machen.
- ... aß Fisch. Fettes Fisch, der reich an Omega-3-Fettsäuren ist. Genau diese fehlen dem modernen Menschen heute. Und deswegen werden wir krank, leiden an Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Nervenstörungen, Arthritis, Depressionen und vielem mehr.
- ... nahm wertvolle Fettsäuren in Form von Pflanzen auf: Oliven, Avocados, Samen, Nüsse – und wir schmieren uns Margarine aus dem Sonderangebot aufs Brot. Wir glauben Ernährungsexperten, die uns seit 40 Jahren Weizenkeim- und Distelöl ans Herz legen, Öle, die unserem Herzen gar nicht gut tun.
- ... trank keine Softdrinks – kein Zuckerwasser, das die Bauchspeicheldrüse ständig antreibt, noch mehr Insulin zu



produzieren. Er trank Wasser pur. Ohne Zucker, ohne Süßstoff, ohne Aromastoffe – pure Natur.

- ... kannte keine E-Nummern: Antioxidationsmittel, Backtriebmittel, Emulgatoren, Farbstoffe, Füllstoffe, Geschmacksverstärker, Schaumstabilisatoren, Säureregulatoren. Zusatzstoffe, die heute dafür sorgen, dass der »Früchtetraum« aus dem Kühlregal länger hält, super aussieht und intensiv schmeckt. Der die Lust am Original raubt und dazu verleitet, Joghurt mit viel Zucker und künstlichen Aromen zu kaufen.

## TIPP

### ***Das können Sie tun!***

Bauen Sie wieder Natur in Ihren täglichen Speiseplan ein: täglich 20 Gramm Nüsse, ungesalzen und ohne Schokolade drumherum. So viel Obst und Gemüse, wie Sie mögen. Essen Sie mindestens dreimal pro Woche Fisch, auch fetten Seefisch. Verwenden Sie vor allem die Öle, die Sie fit machen: Olivenöl, Rapsöl, Leinöl oder Nussöl. Minimieren Sie, wo immer es geht, tierische Fette: Essen Sie häufiger mal Fleisch von Wildtieren. Und wählen Sie magere Fleischsorten. Greifen Sie bei Vollkornprodukten zu.



*Eis mit Karamel, ein Fest für die Fettzellen. Ab und zu dürfen die ruhig auch feiern.*

---

## **Das Zeitalter der schnellen Kohlenhydrate**

Der moderne Mensch isst vorwiegend Produkte mit schnellen Kohlenhydraten wie Stärke und Zucker. Schnell, weil ihre Glukosemoleküle über den Darm blitzschnell ins Blut dringen, den Blutzuckerspiegel rapide ansteigen und

dann rasch wieder abfallen lassen. Dadurch entsteht Heißhunger, was uns zu weiteren schnellen Kohlenhydraten greifen lässt. Wir tanken schnelle Energie aus Brötchen mit Marmelade, Fruchtnektar und Leberkäsesemmel. Aus Schokoriegel, Softdrink oder Fertigmenü. Die schnellen Kohlenhydrate verfolgen uns den ganzen Tag. Locken ununterbrochen Insulin – das dafür sorgt, dass das Fett auf den Hüften bleibt.

## **Die süße Lust**

Auch unser Vorfahr liebte es süß und genoss süße Früchte und Honig – gelegentlich. Wir essen 68 Pfund raffinierten Zucker im Jahr. Aber nur 16 Prozent des weißen Goldes stehen in der Dose in der Küche. Den Rest versteckt die weiterverarbeitende Industrie auch in gar nicht süßen Produkten wie z. B. im Ketchup, im Senf, in der Essiggurke. Sie fügt ihn als Konservierungsstoff nahezu jedem Fertigprodukt zu.

Dabei kennt unser Körper Zucker gar nicht. Unser biologisches Programm ist Millionen Jahre alt, Zucker gibt es aber erst seit 200 Jahren. Vorher wurde hauptsächlich mit Honig gesüßt. Aber deswegen müssen wir nicht ganz verzichten: Ein bisschen Zucker kann nicht schaden, ist purer Genuss. Doch mit den heute üblichen Mengen kommt unsere Bauchspeicheldrüse nicht klar. Sie produziert Unmengen vom Speicher- und Heißhungerhormon Insulin. Und so lange das im Blut schwimmt, wird kein Fett verbrannt.

## **Dosieren Sie Zucker wie weißes Gold**

Die Zuckerindustrie wehrt sich vehement gegen Angriffe auf das »weiße Gift«. Auf ihrer Internetseite liest man: Zucker macht nicht dick, macht die Zähne nicht kaputt, raubt keine Vitamine, fördert Diabetes nicht ... Natürlich, in

homöopathischen Dosen ist Zucker sogar Medizin. Im Mittelalter wurde er mit Gold aufgewogen – und in der Apotheke verkauft, in winzigen Mengen verzehrt. Als Mittel gegen Verstopfung, Blähungen oder Koliken. Aber heute essen und trinken wir im Schnitt 100 Gramm Zucker pro Tag – das ist etwa doppelt so viel wie die Weltgesundheitsorganisation WHO als Obergrenze empfiehlt. Einen Tag lang macht das nichts. Aber 365 Tage im Jahr?

## **Wo kommt nur all der Zucker her?**

Rein statistisch steckt der Zucker zu ...

- 16 Prozent in der Zuckerdose zu Hause.
- 22 Prozent in Süßigkeiten.
- 14 Prozent in Brot und Backwaren.
- 6,5 Prozent in Marmelade.
- 6,5 Prozent in Speiseeis und Milcherzeugnissen.
- 20 Prozent unseres Zuckerkonsums finden in flüssiger Form statt: Zucker steckt in Limonaden und Fruchtnektar, Wein und Sekt.
- 15 Prozent verstecken sich in Kakaopulver, das oft zur Hälfte aus Zucker besteht.

## **Das Brot - und die Wurstbrotkultur**

Kaum etwas schmeckt besser als ofenfrisches Brot mit Butter oder Käse. Kein Wunder, dass sich der Brotverzehr in Deutschland auf 86,8 Kilo pro Kopf und Jahr addiert. Das entspricht vier Scheiben Brot plus einem Brötchen täglich. Das ist einzigartig in Europa.

Traurig, dass nur ein Fünftel davon aus vollem Korn besteht. Wir essen das ausgemahlene Mehl und verfüttern die wertvollen Ballaststoffe an das liebe Vieh. Dabei ist Weißmehl für die Gesundheit noch ungünstiger als reiner Zucker. Seine Stärkemoleküle driften schneller ins Blut und entfalten ihre Dick-und-krank-Wirkung noch etwas

intensiver. Hinzu kommt, dass wir das Brot nicht pur essen, sondern mit Wurst – schließlich haben wir eine Wurstbrotkultur. Während das Brot das Insulin lockt, wandert die Butter mit der Wurst in die Fettdepots auf der Hüfte. Und bleibt dort lange liegen, weil wir immer wieder in den Brotkorb greifen.

## **TIPP**

### ***Das können Sie tun!***

Locken Sie nicht den ganzen Tag ihr Dickhormon Insulin, weil Sie das Falsche – eben zu süß – essen und trinken. Verwenden Sie Zucker wie weißes Gold. Das Löffelchen im Kaffee ist purer Luxus. Es gibt natürliche, gesündere Alternativen: Honig, Ahornsirup, Birnen- oder Apfeldicksaft sowie Fruchtzucker. Diese locken auch Insulin – aber nicht so stark, und nicht, wenn Sie sie sparsam wie Gewürze verwenden. Süßen Sie, wann immer es geht, mit den süßen Früchten der Natur: Mit Obst, frisch oder in getrockneter Form. Achten Sie auf versteckten Zucker, ein Minimum ist noch zu viel: Zucker steckt oft in großen Mengen in vermeintlich gesunden Produkten wie Kakao, Cornflakes, Müsli oder Ketchup. Lesen Sie die Zutatenliste auf dem Etikett. Zucker verbirgt sich dort auch hinter den Begriffen Glukose, Glukosesirup oder Saccharose.

### **Schlank mit Brot**

Sehen Sie Brot als köstliche Beilage. Kombinieren Sie es immer mit Gemüse oder Salat und halten Sie sich an Vollkornbrot. Köstlich und dabei GLYX-niedrig: Roggensauerteigbrot. Während des Abnehmens nicht mehr

als 40 bis 50 Gramm Vollkornbrot pro Mahlzeit, da Brot viele Kohlenhydrate liefert.

Wenn Sie Lust auf Weißbrot haben, genießen Sie es – zu Mozzarella mit Tomaten oder zu Salat: Ein kleines Scheibchen (30 g) bringt auch Ihren Insulinspiegel nicht aus der Ruhe. Sie wollen nicht abnehmen, sondern vor allem gesund leben? Dann essen Sie so viel Vollkornbrot, wie Sie wollen. Ihr Körper meldet, wenn er genug hat, dass er satt ist. Vorsicht aber bei Brot mit Butter und Marmelade oder Wurst: GLYX-hoch plus Fett garantiert, dass das Fett direkt auf den Hüften landet.

## **Die geliebte Kartoffel**

Jeder Deutsche isst 75 Kilo Kartoffeln pro Jahr – und 40 Prozent davon nicht als biedere, hausbackene, sondern als Kartoffel im modernen, leblosen Kleid: In Form von Chips, Fritten, Püreepulver, Tiefkühl-Gratin, Kloßmehl, Reibekuchen. Wir essen etwa 200 g Kartoffeln pro Tag, davon 120 Gramm pur, was 86 Kalorien liefert. Die restlichen 80 Gramm schlagen gleich mit dem Fünffachen an Kalorien zu Buche: In Form von Chips sind das 428 Kalorien, die gleiche Menge Pommes frites enthält 288 Kalorien.

Dabei ist die Kartoffel pur ein gesundes Geschenk der Natur. Aber da sie viele Stärke-Kohlenhydrate liefert und einen hohen GLYX hat, sollten Figurbewusste sie besser nur als Beilage genießen. Nichts spricht gegen zwei Kartoffelchen zum Fisch, zum Gemüse oder zum feinen Stück Fleisch. Doch bei Kartoffeln mit Butter ist Vorsicht geboten: Schmeckt köstlich – leider auch den Fettzellen. Industriell (vor)verarbeitete Kartoffelprodukte jeder Art sollten Sie so selten wie möglich genießen. Sie liefern fast immer die fatale Kombination von GLYX-hoch plus Fett.



## **Die moderne Kohlenhydratmast**

Im Schnitt brauchen wir täglich 2200 Kalorien. 55 Prozent davon sollen wir in Form von Kohlenhydraten aufnehmen, raten deutsche Ernährungsexperten, dann würden wir nicht dick. 55 Prozent? Das erreichen wir problemlos mit Zucker, Brot und Kartoffeln. 55 Prozent von 2200 Kalorien entsprechen 1210 Kohlenhydrat-Kalorien täglich: 400 Kalorien nehmen wir im Schnitt in Form von Zucker zu uns. 500 über Brot, 86 Kalorien über die unverarbeitete Kartoffel und weitere 290 bis 420 Kalorien über Kartoffelprodukte.

Wir folgen also brav dem Rat der Ernährungsexperten – und werden dabei dicker. Am Fett kann es auch nicht liegen, seit Beginn der »light«-Ära verbrauchen wir schließlich immer weniger. Derzeit nur noch 34 von ursprünglich einmal 40 Prozent. Irgendwas stimmt doch da nicht, oder? Richtig, was schief läuft ist auch bereits erkannt, aber ändern will das keiner.

## **Wie viele Kohlenhydrate braucht der Mensch?**

Da reichen die Angaben der Diät-Experten von 55 bis null Prozent. Warum null? Kohlenhydrate, so das Argument der »Kohlenhydrate-kannst-du-ganz-weglassen-Befürworter«, benötigt der Körper nicht als Baustoff. Nur als Energie-Lieferant. Wir tragen sogar ein Pfund davon als Energie-Reserve mit uns herum, in Leber und Muskeln deponiert. Damit wir schnell vor dem Säbelzahn tiger flüchten können – oder den Bus noch erwischen, oder einen Energietank für die Arbeit an den Kraftmaschinen im Fitnessstudio haben. Und damit dem Gehirn nicht der Zucker ausgeht. Denn es lebt ausschließlich davon, verbraucht jeden Tag etwas weniger als 100 Gramm Glukose. Wenn die aufgenommene Nahrung diese Menge nicht bereitstellen kann, schlägt der

Körper andere Stoffwechselwege ein und produziert die Nahrung fürs Gehirn selbst.

Klar, auch die Muskeln verbrauchen Kohlenhydrate. Wenn Sie eine Stunde an der Kraftmaschine im Fitnessstudio rackern, verbrauchen Sie etwa 800 Kalorien – aus Ihrem körpereigenen Zuckertank. Diese können Sie nach dem Sport über rund 200 g Kohlenhydrate aus Kartoffeln, Brot, Nudeln oder Sportlerdrinks wieder auffüllen. Wenn Sie eine Stunde Ausdauertraining machen, wollen Sie vor allem Fett verbrennen. Tun Sie auch zum Großteil, deswegen gibt es auch keinen Grund, hinterher den Kohlenhydrat-Energie-Tank mit Sportlerdrinks und Pizzaparty wieder aufzufüllen. Und wenn Sie gemütlich im Sessel sitzen? Dann verbrennen Sie ein wenig Fett, ihre Kohlenhydrat-Tanks werden nicht angerührt. Deswegen brauchen Kraftsportler und Leistungssportler Kohlenhydrate, Bürohengste, die nur ganz gemütlich Fett verbrennen, brauchen hingegen kaum welche.

## INFO

### ***Noch mehr Kohlenhydrate***

**BIER.** Das darf man nicht vergessen. Wir sind nicht nur Weltmeister darin, schnell mal ein Brot zu schmieren, sondern auch Vize-Weltmeister im Biertrinken mit unseren 127 Litern pro Kopf und Jahr. Macht 163 Kalorien pro Tag. Bier hat einen hohen GLYX und das schlägt sich über kurz oder lang als ausgeprägter Bierbauch nieder. Oft reicht es schon, wenn man statt Bier Weinschorle trinkt – und der Bauch schrumpft.



**PASTA.** Kocht man die gute italienische Pasta aus Hartweizengrieß al dente, ist ihr GLYX niedrig. Somit gar kein Problem für GLYX-bewusste Genießer. Auch die Vollkornnudel passt hervorragend in die GLYX-Küche. Nur wer abnehmen möchte, sollte sich pro Portion nicht mehr als 50 Gramm (Rohgewicht) gönnen.

**AUSGEMAHLENES WEIZENMEHL.** Findet man in fast jedem Nahrungsmittel aus dem Supermarktregal oder vom Imbiss: Im Hamburger-Brötchen, im Schlemmer-Baguette, im Toast, im Keks, in der Salzstange, in der Tütensuppe, in der Pizza, ja sogar in der Sojasauce. Denn es ist billig und lässt sich leicht verarbeiten. Achten Sie aufs Etikett! Bei wertvollen Lebensmitteln steht Weizenmehl ganz unten auf der Zutatenliste. Denn es hat wenig Nährwert und ist ein übler Dickmacher.

## **Gar keine Kohlenhydrate?**

Warum sollte man Kohlenhydrate meiden, wenn die Natur sie doch hervorbringt und sie in Verbindung mit Eiweiß fröhlich machen? Es gibt keinen rechten Grund, ganz auf sie zu verzichten. Darum tun Sie es auch nicht. Essen Sie die natürlichen Kohlenhydrate aus vollem Getreidekorn, Obst und Gemüse. Essen Sie die hundert Gramm und mehr fürs Gehirn, die Ihnen gut tun. Vergessen Sie alle Prozentzahlen –

durch natürliche Kohlenhydrate wird Ihr Körper optimal versorgt.

## **Wir leben in Lebensmittelwüsten**

Als Lebensmittelwüsten bezeichnen Experten die Gegenden in den hochentwickelten europäischen Ländern, in denen ein drastischer Mangel an frischen Lebensmitteln herrscht. Wo der moderne Handel gar nicht mehr darauf eingestellt ist, frische Früchte, Salate und Gemüse in großen Mengen anzubieten. Weil die Nachfrage nicht besteht. Stellen Sie sich vor, ab morgen wollten alle Deutschen, Österreicher, Schweizer fünfmal am Tag frisches Obst und Gemüse essen. Das wäre mangels Angebot gar nicht möglich. Bislang sind es magere vier Prozent, die so viel Frische essen. Schlanke, gesunde, zufriedene Menschen.

### **König »Kunde«**

Doch immer mehr Menschen entdecken den Feinschmecker in sich, finden Spaß am Kochen und lieben es, Gäste zu bewirten. Ihre Zahl in Deutschland ist in den letzten beiden Jahren um 2,1 Millionen auf 10 Millionen angewachsen. Darum findet man auch immer mehr gesunde Lebensmittel in den Regalen und Tiefkühltruhen im Supermarkt: Vorgeputztes Gemüse, Fisch ohne Gräten, Bärlauchpaste. Ja sogar Paella und Nudelgerichte ohne Zusatzstoffe, dafür mit Biogemüse.

Die Industrie reagiert schnell auf Kundenwünsche: Sobald der Konsument Lebensmittel haben will, produziert die Industrie auch Lebensmittel. Sie bäckt Brote aus vollem Korn, lässt die Vitamine im Gemüse und verzichtet auf Aromastoffe.

Und je stärker die Nachfrage nach diesen gesunden Convenience-Produkten, desto billiger werden sie auch. Also packen Sie öfter Gesundes in den Einkaufswagen und

ersetzen Sie die Nahrungsmittel, die noch hineinwandern, nach und nach durch Lebensmittel.

## **Rückschritt = Fortschritt**

Der französische Philosoph Jean Baudrillard hat einmal über den Fortschritt geschrieben, dass Rückschritte manchmal auch große Fortschritte sein können. Seine Argumente leuchten ein: Die Menschen erfanden das Auto um sich die Mühen des Reisens zu ersparen. Und sie verbesserten die Landwirtschaft, um die Hungersnot zu lindern. Beides hat sie bequem gemacht – und in Folge davon dick und krank. Also mussten sie die alten Nöte »wieder erfinden«, um die neuen Nöte der Überernährung und des Bewegungsmangels zu bekämpfen, so Baudrillard.

## **Trotzdem werden wir immer dicker**

So sehr, dass die Weltgesundheitsorganisation WHO die Fettleibigkeit zur globalen Epidemie erklärt hat – wie einst Pest oder Typhus. Fragen Sie sich auch manchmal, woran das liegt? In Deutschland sind mittlerweile 67 Prozent der Männer und 52 Prozent der Frauen übergewichtig. Die Anzahl der übergewichtigen Kinder hat sich in den letzten 20 Jahren verdoppelt. Trotz rückläufiger Bevölkerungsentwicklung wird geschätzt, dass die Zahl der neuen jährlichen Herzinfarkte bis ins Jahr 2050 bei Männern um 64,4 Prozent, bei Frauen sogar um 75,3 Prozent steigen. Die Anzahl der Diabetes-Erkrankungen wird sich nach Schätzungen der WHO bis ins Jahr 2025 verdoppeln. Grund dafür ist der Fortschritt, der ein Rückschritt ist. Er hat uns in den letzten 100 Jahren ein Schlaraffenland der Bequemlichkeit und des Überflusses beschert. Machen Sie einfach einen Schritt zurück. Essen und trinken Sie wie vor 200 Jahren, von den Produkten der Natur. Wenigstens zu 70 Prozent. Der Körper ist extrem gutmütig und verzeiht

ihnen die restlichen 30 Prozent Genussmittel aus den Schlemmertöpfen der Nahrungsmittelindustrie.





*Über GLYX-Rezepte freut sich der Gaumen und 70 Billionen Körperzellen – nur die Fettzellen rümpfen die Nase.*

---

## **WARUM DIE GLYX-DIÄT EINE GLÜCKSDIÄT IST**

Weil man aufhören kann, sich selbst zu kasteien. Weil Essen nicht Angst, sondern Freude macht. Weil Schlankheit und Esslust auf einmal prima zusammenpassen anstatt sich auszuschließen.

GLYX-Diät heißt in erster Linie: Essen ohne zu hungern. Lebensmittel klug kombinieren. GLYX-Diät heißt: Ja sagen zu leckerem Fisch, Fleisch, Joghurt, Käse, Quark. Denn wir brauchen Eiweiß als wichtigen Baustein zum Auf- und Umbau körpereigener Stoffe. Fehlt Eiweiß, beginnen die Muskeln sich selbst zu vernichten. Außerdem macht Eiweiß satt. Was nicht heißt, dass die GLYX-Diät eine übertriebene Protein-Diät ist.

### **GLYX-Diät = das Richtige essen**

GLYX-Diät heißt: Bye-bye sagen zur Low-Fat-Lüge. Fett braucht unser Körper nämlich auch. Allerdings das Richtige: Fit-Fette aus Oliven-, Lein- und Rapsöl, aus Nüssen pur und frischem Fisch. Die guten Omega-3-Fette, die schlank machen und vor Insulinresistenz und Diabetes schützen.

Wer bei fetter Wurst und Braten spart, muss sich vor dem natürlichen Fettgehalt eines Joghurts nicht fürchten – dazu kommt, dass er so einfach viel besser schmeckt.

GLYX-Diät heißt: Ein bisschen mehr Zeit in sein Essen investieren. Nicht immer. Nur wenn man sie hat. »Zeitlose«

finden viele Schnell-Koch-Anleitungen in den Rezepten ab  $\geq$  und fühlen sich sicher wohl mit unserer Alles-nur-nicht-kochen-Küche, die Sie ab  $\geq$  finden.

GLYX-Diät heißt: Genießen. Mit unseren Rezepten treten wir den Beweis an, dass man mit wenigen ausgewählten Zutaten zaubern kann, den Gaumen glücklich machen kann - und die 70 Billionen Körperzellen. Nur die Fettzellen rümpfen verärgert die Nase.

## **GLYX und die Praxis - die häufigsten GLYX-Fragen**

Bei der GLYX-Diät dürfen Sie sich so richtig satt essen - an Lebensmitteln mit niedrigem GLYX. Darunter fallen: Gemüse und Obst (mit wenigen Ausnahmen), Milchprodukte, Roggen(Sauerteig)brot, Nudeln aus Hartweizengrieß. Auch Fleisch, Geflügel und Fisch haben einen niedrigen GLYX, weil sie kaum Kohlenhydrate enthalten.

### ***Wie viel darf ich von Lebensmitteln mit hohem GLYX essen?***

Ganz einfach: Eine winzige Portion. Die Praline statt der Tafel Schokolade. Ein Knäckebrötchen statt fünf. Hoher GLYX ist purer Stress für unsere Bauchspeicheldrüse - und Mastfutter für die Fettzellen. Weil diese Lebensmittel zu viel vom Dickhormon Insulin locken. Eine Übersicht dazu finden Sie in der Klappe hinten.

### ***Darf man wirklich jedes Gemüse essen?***

Gemüse können Sie essen so viel und so oft Sie wollen. Vergessen Sie nicht, die Super-Eiweißlieferanten Hülsenfrüchte auf Ihren Speiseplan zu setzen. Rote Bete, Kürbis und gekochte Möhren haben einen relativ hohen GLYX. Davon können Sie trotzdem genießen, eben nicht gleich ein Kilo. Ersetzen Sie den Zuckermais im Salat durch

Bohnen. Das schmeckt auch und lockt weniger Insulin.  
Wichtig: Die Hälfte Ihres Gemüses sollten Sie roh genießen.

### ***Welches Obst passt am besten in meinen Obstsalat?***

Bei frischem Obst gilt: Reife Bananen, Wasser- und Honigmelone helfen nicht beim Abnehmen. Ananas, Kiwi, Mango und Papaya haben einen mittleren GLYX und sollten deshalb auch nicht zwischendurch gegessen werden. Aber sie gehören kombiniert mit anderen Früchten in den Obstsalat. Bedenkenlos schlemmen können Sie heimisches Obst der Saison: Äpfel, Birnen, Kirschen, Beeren etc.

### ***Welches Brot soll ich wählen?***

In Deutschland gibt es 300 Brotsorten. Einen guten GLYX haben: Roggensauerteigbrot, Vollkornschrotbrote (z. B. Grahambrot), Vollkorntoast, Pumpernickel, Gerstenvollkornbrot, Sojabrot mit Leinsamen. Mittel: Mischbrote aus Weizen- und Roggenmehl, Vollkornbrot (Vollkornmehl), Vollkornknäckeibrot, Vollkornsemmeln, griechisches Pita-Brot. Schlecht: Brezel, Weißmehlbrötchen, Weißbrot, Baguette, Toastbrot, Roggenbrot. Wichtig: Vollkornbrot bitte mit ganzen Körnern oder Schrot- sonst lockt es ziemlich viel Insulin.

### ***Wie sieht die ideale GLYX-Beilage aus?***

Gute Beilagen sind: Langkornreis, Basmati, Parboiled Reis, Wildreis, Grünkern, Gerste und Bulgur. Pasta wird aus Hartweizengrieß hergestellt. Wenn Sie diese »al dente« kochen – und nur dann – bleibt der GLYX niedrig. Gleiches gilt für Vollkornnudeln. Da es sich aber bei allen Beilagen um Kohlenhydrate handelt, immer eine doppelt so große Portion Gemüse dazu essen. Kartoffel-Freunde müssen sich leider umstellen: Fast alle Kartoffelbeilagen haben einen hohen GLYX. Einzige Ausnahme: Pellkartoffeln. Davon dürfen Sie als Beilage ruhig zwei kleine genießen – mit einer großen Portion Gemüse.