

MARION GRILLPARZER

Die Erfolgsdiät

simple glyx

BESTSELLER
1,5 MIO.
VERKAUFTE
GLYX-BÜCHER



G|U

Vorwort

Haben Sie schon mal was von der GLYX-Diät gehört? Von der Diät, mit der man auch 50 Kilo abnehmen kann, nachhaltig, weil sie ganzheitlich ist?

GLYX ist die Diät, die Muskeln, Seele und Gehirn mitnimmt, Genuss und Lebensfreude einbezieht. Die gegen Heißhunger kein Glas Wasser verordnet und den Eimer Popcorn genauso integriert wie den Teller Kohlsuppe. Das ist die Diät, die der Arzt verschreibt, weil sie binnen vier Wochen die Blutwerte verbessert. Die Diät, die Diätgeplagte machen, weil es eigentlich keine Diät ist, sondern eine Lebensumstellung. Die glücklich macht, weil Essen die stärkste Droge ist, die wir kennen. Aber nicht das Einzige ist, was uns wichtig ist. Wir leben nicht, um zu essen, sondern essen, um zu leben.

Eine simple Lebensglyxosophie

Heute heißt es oft, wenn Du abnehmen willst, lass die Kohlenhydrate weg. Punkt. Das Gleiche hieß es mal mit Fett. Grundfalsch. Genau das macht langfristig dick. Beides drosselt den Stoffwechsel runter.

GLYX steht deshalb auf fünf Beinen:

- Clever genießen.
- Klug entgiften.
- Körperwahrnehmung schulen.
- Mit Spaß bewegen.
- Sanft entspannen.

Genau das ist die Basis für langfristigen Erfolg.

Ich hab das immer in Großbuchstaben geschrieben: GLYX. In Anlehnung an den DAX – und sicherlich auch ein bisschen,

weil es mir so wichtig ist. Weil es zu einer runden, ganzheitlichen Lebensphilosophie herangewachsen ist. Mit meinem Ernährungs-Studium, den Gesprächen mit den tollen Experten, meiner Recherche für die Bücher – und vor allem durch die Erfahrungen mit lieben Menschen im Forum und in Gesprächen ist GLYX für mich eine über Jahrzehnte gewachsene Philosophie, die auf eine einfache Art und Weise hilft, das Leben ganz schonend umzukrempeln – und es damit echt lebenswerter zu machen. Weil man keine Angst mehr vor dem Essen hat, weil man sich in seiner Haut, in seinem Körper plötzlich viel wohler fühlt.

Trendig & traditionell

Das Wichtigste für mich: GLYX wächst. Neues aus der Wissenschaft fließt mit ein. Trends, die Gutes bewirken, trimmen wir auf GLYX-Tauglichkeit:

- Smoothies trinken,
- Faszientraining machen,
- weizenfrei essen,
- Achtsamkeit üben,
- Vibration genießen,
- Jumping entdecken
- und noch mehr.

Die Grundlage ist und bleibt: Gesundheitsrezepte müssen einfach sein. Sie sollten sich in den Alltag schmiegen. Alles, was Sie hier lesen, sind Vorschläge, die Sie annehmen können – oder auch nicht. Trends macht man freiwillig mit, weil sie Spaß machen: so wie der GLYX und so wie das Mini-Trampolin, das ich seit 15 Jahren als Trainingspartner für Abnehmer und Gesundseinwoller empfehle. Das erlebt jetzt erst seinen Boom. Wenn erst publik wird, dass das Trampolin nicht nur Fett wegschmilzt, dass es Herz-Kreislauf-System, Muskeln und Knochen trainiert, sondern auch noch die Faszien ...



Heute wirklich simple

Auf dem Buchtitel schreibe ich glyx klein. Weil das glyx-Wissen damit auf das Wesentliche konzentriert ist. Das Wertvollste und Wichtigste extrahiert. Sie bekommen die glyx-Essenz, sozusagen.

Und wieso simple glyx? Aus zwei simplen Gründen. Erstens: weil glyx heute wirklich einfach ist. Es gibt 99 verschiedene Schokoladen mit niedrigem GLYX. Sogar mit 99,5 Prozent Kakaoanteil - das Bitterste vom Bitteren. Es gibt grüne Smoothies, Eiweißbrot, viele Klassiker glutenfrei: clean food, wo man hinguckt. Unendlich viele glyxliche Alternativen.

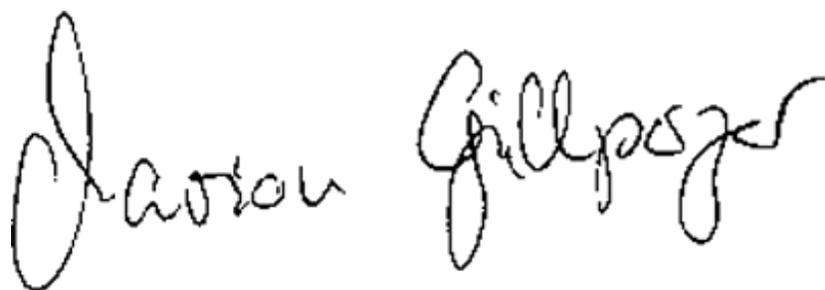
Betrachtet man das Angebot in den Läden zu Vor-GLYX-Zeiten, da ist das eine riesige Weiterentwicklung. Gerade für diejenigen, die nicht immer alles selber machen wollen oder können.

Der zweite simple-Grund: weil mein Mann Wolf nix macht, was kompliziert ist. Er macht dann nur ein ungläubiges Gesicht. Er mag es simple, wie wir alle, die nicht viel Zeit haben. Darum hab ich jede der Regeln in diesem Buch auf das Einfache heruntergebrochen. Auf simple glyx eben. Und noch einfacher macht das Ganze für Sie: Jeder Tipp, den ich gebe, ist ein unverbindliches Angebot, das einfach mal auszuprobieren. Für gut zu befinden – oder eben nicht. Die Veränderung muss in Ihr Leben passen ... und jeder Schritt, den Sie tun, zieht einen weiteren nach sich. Irgendwann läuft alles wie von selbst. Sie werden es schon sehen.

Das klingt doch einfach – oder? Auch die Rezepte von Martina Kittler sind blitzschnell gezaubert – und superlecker. Aber was erzähle ich ... probieren Sie es doch einfach aus.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß und guten Appetit!

Herzlichst,

A handwritten signature in black ink, reading "Dawson Gillpösz". The signature is written in a cursive, flowing style with a large initial 'D'.



Wissen macht schlank

simple glyx: ein Weg, genussvoll gesund zu leben – aufzuwachen, sich wohlfühlen und auch noch abzunehmen. Ganz nebenbei. Ohne auf irgendetwas verzichten zu müssen. Kaum zu glauben? Bald wissen Sie, wie einfach das funktioniert.



Hallo, GLYX!

**Der aufregendste Tag in meinem Leben war der, als ich bei einem der wichtigsten Verleger Deutschlands im Büro saß und er zu mir sagte:
»Erklären Sie mir doch bitte glyx.«**

Das ist 15 Jahre her. Seitdem ist einiges passiert. Damals kämpfte ich gegen Windmühlen. Die »offizielle« Meinung damals, vor etwa 15 Jahren: man könne nicht abnehmen wollen und gleichzeitig reichlich Olivenöl über den Salat kippen. GLYX sei umständlich, mit so wenig Kohlenhydraten könne man nicht leben, das Trampolin sei gar gefährlich. Eiweiß auch. Und und und ...

Heute steht Glyx im Duden

Damals kannte noch kaum einer meinen Begriff GLYX, heute steht er im Duden. Das Trampolin ist derzeit der Renner. Allerorts wippt, dancet und jumpt man. Und abnehmen kann man mit der Philosophie, so viel man will: 85 Kilo, 50 Kilo, 30 Kilo, 10 Kilo oder auch nur 3 Kilo. Das erzählen die vielen Menschen im GLYX-Forum. Was mir aber am allerwichtigsten ist: sich besser fühlen! Das ist das Zauberwort. Immer wieder werde ich gefragt, ob ich das auch selbst lebe, was ich so erzähle. Ja, tue ich! Ich bin schlank, muskulös, fühle mich wohl in meinem Körper. Mag jedes Fältchen. Und ich kann essen wie ein Scheunendrescher. Das war nicht immer so. Heißt: Ich kann auch sonst mitreden, was die ungeliebten Pölsterchen betrifft.

Das GLYX-Konzept ist ein Angebot und keine Verpflichtung. Es tut gut. Die richtige Bewegung macht fröhlich. Essen ist unser Treibstoff und eine ganz legale Droge. Es macht uns glücklich. Gesund leben fühlt sich mit den richtigen Rezepten einfach gut an. Und das Schönste daran: Wir erleben das jeden Tag aufs Neue. Und das Zweitschönste: Freilich darf man schlampern. Verbote gibt es nicht. Auch das gehört zum Glück dazu. Das Abnehmen klappt trotzdem – nein, es klappt gerade deswegen.

Warum kann man mit GLYX so prima abnehmen?

Weil man dem Körper Zeit lässt, sein Fett zu verbrennen. Es gibt eine einfache Regel, und die lautet: Kohlenhydrate stoppen die Fettverbrennung. Die schnellen Kohlenhydrate tun das sofort. Die langsamen nur, wenn man viel davon isst. Genau das zeigt der GLYX. Eine moderne Kalorie sozusagen – nur nicht zählbar! Zum Glück, denn auch das

ist simple glyx: nicht abwiegen, nicht zählen, nicht kontrollieren. Denn Kontrolle raubt Lebensfreude. Macht träge, macht dick. simple glyxend müssen wir nicht kontrollieren, nur wissen und spüren. Na ja, man darf schon mal einen Blick auf die Waage werfen. Einmal die Woche. Auf eine Fettwaage. Mehr dazu auf [≥](#). Und: Idealerweise tut man sich mit seinem Arzt zusammen, der die Blutwerte anguckt, im Darm schaut, welche Bakterien vorherrschen, ob der Darm intakt ist und ob vielleicht schwelende Entzündungen im Körper das Abnehmen schwer machen. Mehr lesen Sie auf [≥](#)!

GLYX ist eine Zahl

Wissenschaftler haben im Blut von Testpersonen gemessen, welche Lebensmittel im Vergleich mit Traubenzucker den Blutzucker schnell ansteigen lassen, welche also viel vom Heißhunger- und Fettspeicherhormon Insulin (siehe [≥](#)) aus der Bauchspeicheldrüse herauslocken und welche nicht. Jedes dieser Lebensmittel hat man dann mit einer Zahl von 1 bis 110 bewertet. Grob kann man sagen:

- Lebensmittel bis GLYX 55 halten schlank. Dazu zählen Geflügel, Fisch, Fleisch, Tofu, Lupinenschnitzel, naturbelassene Milchprodukte, Eier, Nüsse, das meiste Gemüse, saures Obst wie Beeren, Zitrusfrüchte oder Äpfel, außerdem auch Bitterschokolade und Akazienhonig.
- Mittengewichte findet man von 55 bis 70. Davon sollte man nur eine kleine Portion essen: Banane, exotische Früchte, Pellkartoffel, Nudeln, Reis, Süßkartoffel, Honigmelone, gekochte Möhren.
- So richtig dick macht ein Lebensmittel, dessen GLYX über 70 liegt, wie Weizenbrot, Bier, Cola und Co, Kartoffeln, Süßes, Kuchen, Kekse, Kürbis, Saubohnen, Jasminreis,

Brezeln, jegliches Junkfood und – wer hätte das gedacht – einige typische Diätliebliche wie Reiswaffeln, Hirsebrot, Cornflakes, Knäckebrötchen und Wassermelone.

Die kleine und die große Portion

Man muss also wissen: Welche Lebensmittel stoppen die Fettverbrennung erst in großer, welche schon in winziger Portion? Ich kann kiloweise Fisch und grünes Gemüse essen – und nix stoppt. Ich kann einen 500-Gramm-Becher Joghurt mit Beeren essen. Nix stoppt – wenn ich mir das selbst mixe. Ein kleiner Becher Fertigfruchtjoghurt? Stopp. Ein kleines Schüsselchen Cornflakes? Stopp. Eine Scheibe Roggenvollkornbrot? Nix stoppt! Eine Scheibe Weizenvollkornbrot: Stopp. Sie haben richtig gelesen: ja, sogar Vollkorn, aber nur Weizen. Nicht gut, wenn dann noch Wurst drauf liegt: Die Kombination hoher GLYX + tierisches Fett macht doppelt dick. Pizza, Pommes, Tiramisu, Hamburger im Brötchen und ihresgleichen kann man sich gedanklich gleich auf die Hüften kleben.

Tabellen und Menschenverstand

GLYXen ist keine Zauberei. Es ist Wissen, das man in einer Tabelle (siehe [≥](#)) ablesen kann, simple nach dem Ampelprinzip – und das hat man binnen vier Wochen so drin, dass man nur noch selten was nachgucken muss. Weil da auch kluger Menschenverstand weiterhilft. Süß heißt: hoher GLYX. Fertigprodukt heißt: hoher GLYX. Alles mit viel Zucker, Mehl, Stärke heißt: Fettverbrennung stoppt. GLYX-hoch, das kommt in der Natur selten vor. In Form von stärkereichen Wurzeln, all dem, was unter der Erde wächst: Kartoffeln, Rüben, Möhren. Und in Form von süßen Früchten, die hier nicht wachsen: Banane, Ananas, Melonen, Datteln. Und

wenn sie doch hier wachsen, dann gibt es die reifen Früchte nur einen Monat lang, wie Süßkirschen und Trauben.

Insulin sperrt das Fett ein

Hinter GLYX steckt das Blutzuckerhormon Insulin. Es ist ein anaboles Hormon. Das heißt: Es stellt alle biochemischen Funktionen im Körper auf Speichern. Insulin sperrt die Türen der Körperzellen einladend für den Zucker auf, der im Blut kursiert - in den Muskelzellen wird daraus Energie gewonnen, in den Fettzellen wird gespeichert. Insulin bremst außerdem andere Hormone aus: Wenn Insulin im Blut ist - also immer wenn wir Kohlenhydrate essen -, kann das Fastenhormon Glukagon nicht aktiv werden, das den Stoffwechsel in Richtung Abnehmen trimmt. Auch das Wachstumshormon, das Muskeln aufbaut und Fett abbaut, arbeitet nur, wenn Insulin schläft. Genau wie Testosteron, das wach und agil macht.

Ziel ist also, den Insulinspiegel niedrig zu halten und dem Körper insulinfreie Fastenzeiten zu verschaffen, wo er Fett verbrennen kann. Das hält schlank, schützt uns vor Diabetes und bremst Alterungsprozesse aus. Es gibt auch herrliche zusätzliche Tricks, den Insulinspiegel niedrig zu halten: Grapefruit, Essig oder Olivenöl vor dem Essen, Marionade (siehe [≥](#)) trinken, mit Chili würzen ... Auch davon lesen Sie viel in diesem Buch.

Viel Eiweiß, viel lebenswichtiges Fett

Denn GLYX ist nicht alles. Natürlich spielen all die anderen wunderbaren Bestandteile auf unserem Teller auch eine Rolle, ob wir ab- oder zunehmen. Ob wir Energie haben und Fett verbrennen. Ob die Leichtigkeit des Seins uns ganz natürlich mehr in Bewegung bringt. Wir brauchen alles, was die Natur uns aufischt. Alle Vitalstoffe, alle Vitamine, alle

Mineralien, alle Biostoffe der Pflanze. Und: Wir wissen längst, ohne Eiweiß zu jeder Mahlzeit funktioniert keine Diät. Eiweiß lockt Schlankhormone, bremst den Appetit und ist selbst ein Fatburner. Wir essen einen Fisch und damit wir Muskeln, Blut, Immunsystem daraus basteln können, schießt der Körper Kalorien zu, dafür bedient er sich aus den Fettdepots. Oder Fett ... auch das macht nur in Form von Braten und Wurst und Sahne oder Butterbrot dick. Gesunde pflanzliche Fette wie Olivenöl, Nuss- oder Leinöl helfen beim Abnehmen auf spannende, vielfältige Art und Weise. Lesen Sie mehr ab [≥](#). Das Wichtigste: Hungern muss keiner. Denn wer hungert hat schon verloren. Dass Sie satt bleiben, dafür sorgen auch die GLYX-Trümpfe auf der nächsten Seite.

Was Wissen schafft

Glück macht schlank



... nicht nur, weil es keine Kalorien hat. Sondern weil es uns aus der Trägheit zieht. Und den gleichen Nervenbotenstoff benutzt, der auch den Appetit zügelt: Serotonin. Das Glück lässt sich nicht jagen. Es ist einfach da. Man muss es nur sehen. Was macht glücklich? Selbermachen. Tisch schön decken. Pesto auf Vorrat kochen. Das Fahrrad aufpolieren. Tryptophan (Baustoff für Serotonin) in Form von Joghurt mit Schokosplittern. Gärtnern: Kräuter pflanzen, Rasen mähen und damit den Glücksfunken zünden. Gutmensch sein: für andere was Liebes tun. Grünen Smoothie mit

ins Büro bringen. Gut schlafen und mit dem richtigen Fuß aufstehen. Dem Partner netterweise die linke Schlafseite im Bett überlassen, denn dort wacht man besser gelaunt auf. Hüpfen statt dahinschleichen. Denn alle Aufwärtsbewegungen bringen Frohgemut in unser Nervenbotenstoffsystem. Danke sagen: einfach jetzt gleich drei Emails oder SMS schreiben, an Menschen, denen man schon lange Danke sagen will.

simple-GLYX-Trümpfe



1. Die 1-2-3-Formel: Wer den Teller mit ihr füllt, den macht gar nix dick: Vom Gemüse so viel Sie können (3 Teile). Vom Eiweiß (Geflügel, Fisch, Ei, Hülsenfrüchte, Milchprodukte, Tofu, Lupine) so viel Sie mögen (2 Teile). Von Kohlenhydraten (Reis, Nudeln, Kartoffeln, Brot) ein Genuss-Portiönchen (1 Teil).



2. Kalorientraining: Verbote machen dick. Die Praline, an die man ständig denkt, isst man irgendwann. Um das schlechte Gewissen zu besänftigen, isst man anschließend die ganze Schachtel. Und schiebt Frust. Dabei darf man jede kleine oder größere Diät-Sünde als Kalorientraining ansehen. Wer ab und zu gekonnt sündigt, hält den Stoffwechsel-Level oben. Alles kann mit der nächsten Mahlzeit ausgeglichen werden, mit leckerer Gemüsesuppe, mit Antipasti, Ei im Glas oder Salat.



3. Pasta-Joker: Wer Lust hat auf einen riesigen Berg Kohlenhydrate, kann das ruhig mal machen. Die Fettzellen rümpfen die Nase, wenn das Ganze GLYX-niedrig ankommt und ohne tierische Fette: Spaghetti al dente agli'olio mit Garnelen. Linguine in Tomaten-Rucola. Naturreis mit Brokkoli und Pilzen, festkochende Kartoffeln mit Quark und Kräutern. Amaranth oder Quinoa mit Tatar- oder Soja-Bolognese.

GLYX steht auf fünf Beinen

... denn wackelig geht nun mal gar nicht. Wer abnehmen möchte, der braucht the big five.

Es gibt Unken, die trifft man an jedem Wirtshaustisch und auch in Talkshows und die sagen man könne nicht abnehmen, man solle es deswegen gar nicht erst versuchen. Es gäbe keine Studie, die zeigt, was langfristig Erfolg hat. Gibt es schon. Eine heißt: das Leben der Naturvölker, die andere Diogenes-Studie. Beide zeigen: Ein niedriger GLYX, viel Eiweiß, genug essenzielle Fettsäuren – sprich: simple glyxen – sorgen für niedriges Gewicht. Fast jeden Tag schickt mir jemand seine Freude über den Gewichtserfolg. Kann man auch im GLYX-Forum nachlesen. Jürgen wiegt 35 Kilo weniger. Nimmt keine Tabletten mehr. Bianca hat mit ihrem Mann gemeinsam 75 Kilo abgenommen. Keinen Stress gehabt, trotz vier Kindern. Anja hat sich von 159 Kilo halbiert und ist endlich nicht mehr »unsichtbar« ... Herauskristallisiert hat sich für mich: Eine Diät hat dann Erfolg, wenn sie auf diesen fünf Beinen steht. Essen und Trinken, Entgiften, Entstressen, den Körper wahrnehmen, Bewegen. Das ist das $E=mc^2$ des Schlankseins – hab ich schon mal für Sie ausgerechnet. Sie dürfen nun einfach ausprobieren.

Essen und Trinken

Wer abnehmen will, braucht insulinfreie Zeit. Fastenphasen. Die Schlankhormone können ihre Arbeit verrichten, man baut Fett ab und Muskeln auf. Das funktioniert auf viele leckere Arten und Weisen. Mit morgens oder abends No Carb. Mit der 1-2-3-Formel auf dem Teller. Mit dem Schlamperjoker ... Es funktioniert aber nur, wenn der Körper jeden Nährstoff kriegt, den er braucht. Sonst fordert er gnadenlos Nachschub. Es klappt, wenn man keinen Hunger hat, wenn man nicht stark an den Kalorien schraubt, wenn's schmeckt, wenn nichts verboten wird. Wenn einen die Diät nicht stresst.

Was Wissen schafft

simple-glyx- Mindestlaufzeit

Vier Wochen. So lange brauchen Körper und Seele. Um zu spüren, was einem wirklich gut tut. Und ein gutes Gefühl hat dann die Kraft, im Gehirn ein Programm umzuschreiben und mit alten dick machenden Gewohnheiten zu brechen, die da heißen Morgen-Marmeladenbrot, Abend-Wurstbrot, Stress-Schokolade, mehr TV als Bewegung, fehlende Körperwahrnehmung, überlastete Entgiftungsorgane ... In diesen vier Wochen lernt man fürs Leben. Eine gute Diät ist eine Lebensweise. Aber was erzähle ich. TUN Sie. Spüren Sie. Dann ändern Sie auch.

Man muss essen, um abzunehmen

Kalorien meiden bringt nichts. Im Gegenteil, wer zu wenig Kalorien aufnimmt, unter den Grundumsatz des Körpers (Kalorienverbrauch in Ruhe für Herzschlag, Temperatur, Atmung ...) geht, der drosselt den Stoffwechsel. Verbrennt weniger Energie. Das endet im Jo-Jo-Effekt (siehe [≥](#)).

Genauso, wenn ein Nährstoff fehlt, dann schickt uns der Körper nicht nur Hunger, sondern er schaltet auch auf Energiesparen. Und das macht uns träge. Wer träge ist, bewegt sich weniger, verbrennt weniger Fett ...

Mit dem Baukastensystem ab [≥](#) kann sich jeder nach seinen Vorlieben seinen alltagsgerechten simple-glyx-Schlankplan zusammenstellen.

Entgiften

Abnehmen bedeutet immer, mit im Fettgewebe gespeicherten Giften umgehen zu müssen. Und wenn die Entgiftungsorgane, Leber, Niere, Darm, Lymphe, Haut, überfordert sind, drosselt der Körper den Stoffwechsel, um sie zu schützen. Erkennt man auf der Waage: Nichts geht mehr. Auch das gehört zu simple glyx: Mit Ölziehen, Zungenschaben, Detoxen (ab [≥](#)) unterstützt man Darm, Leber und Niere. Dann können auch die Pfunde schmelzen. Wenn man den Kopf mitnimmt: Das größte Dickmachergift sind unsere Gedanken. Misttag. Fühl mich schwer. Huch, die Waage ... Negative Gedanken stressen. Stress wirkt hormonell wie ein Familienbecher Eis. Da sollte man sich morgens lieber auf Leichtigkeit primen. Wie das funktioniert? Lesen Sie auf [≥](#).

Körperwahrnehmung

Langfristig abnehmen funktioniert nur, wenn man den Körper wahrnimmt – das konnte man schon mal richtig gut: als Kind. Kann man auch wieder lernen. Und man spürt wieder, wie sich satt zu sein anfühlt. Worauf der Körper Lust hat, nicht der Kopf. Wie gut wann welche Bewegung tut. Ob ich schlafen will – oder Kaffee. Der Körper hält einen wunderbaren Cocktail an Hormonen und Nervenbotenstoffen bereit, die einen entspannen, die fröhlich stimmen, die glücklich machen, die den Appetit zügeln, wach machen, selbstbewusst machen ... Sie brauchen nur ein kleines Übungsprogramm, das in einer Viertelstunde Körper und Geist flexibel macht, Resilienz fördert (also unsere Stehaufmännchenqualitäten) – und gleichzeitig schlank, fit, gesund und jung macht. Den Yogix, ab \geq . Er ist der ideale Kombipartner zu Ihrem morgendlichen Lauf- oder Trampolinprogramm. Wer fühlt, was der Körper will, tut sich viel, viel leichter mit dem Abnehmen.



Stressresistenz kann man sich erradeln.

Bewegung

Nicht jeder kann oder will ins Fitnessstudio oder im Park joggen. Ein Mini-Trampolin, zwei Hanteln, ein Springseil, das Radl, ein paar Körperübungen sind Ihr Fitnesszentrum. Ohne Bewegung funktioniert keine Diät. Man muss Muskeln aktivieren, denn die verbrennen das Fett. Bindegewebe (Faszien) trainieren, Koordination schulen, Balance ernten, über die Lymphe den Körper entgiften, Verspannungen abbauen, Kondition und gute Laune tanken. Und das optimal und im Zeitraffer (ab \geq).

Entspannung

Wenn wir akut oder chronisch in Stress geraten, schickt der Körper Zucker ins Blut aus seinen Depots in Leber und Muskeln. Damit die Muskeln schnell was haben zum Zuschlagen oder Flüchten. Weil wir vorm Chef nicht flüchten und dem Nachbarn keine Semmeln, bauen wir den Zucker nicht ab. Der schwimmt im Blut. Die Bauchspeicheldrüse schickt Insulin. Das senkt den Blutzucker schnell, ein leichter Unterzucker macht das Gehirn nervös, denn es lebt vom Zucker. Es schickt Heißhunger.

Wir müssen Stressresistenz aufbauen. In jeder Körperzelle. Ideal und immer verfügbar: Atmen. Tief und regelmäßig. Und Achtsamkeitstraining macht einen resistent für den ganzen Tag.

Die Esslügen

Wer die Wahrheit übers Essen kennt, der nimmt ab. Das geht dann ganz von selbst und ohne Quälerei.

Wir haben uns in den letzten 100 Jahren mit einigen merkwürdigen Dingen auseinandersetzen müssen. Mit Kommafehlern in Eisenwerten, woraufhin man mehrere Generationen Kinder mit Spinat quälte. Mit der Warnung vom tödlichen Cholesterin im Ei ...

Der falsche Glauben

Am schlimmsten sind immer die Abnehmer dran. Sie schlucken Bandwurmeier für eine Twiggy-Figur. Ernten mit der Ananas-Diät den Jo-Jo-Effekt. Glauben Experten, knabbern Gemüsestreifen gegen Heißhunger, zählen Fettagungen und plündern die Haushaltskasse für »light«-Luft im Quark. Sie fürchten die Kalorie wie der Teufel das Weihwasser, haben nach dem Fett die Kohlenhydrate zum Feind gemacht ... Statt das Leben, das Essen zu genießen, essen sie Speck und Sahne und quälen sich mit 20 Gramm Kohlenhydraten pro Tag ab (die stecken bereits in einem Apfel!). Der Abnehmer von heute vertraut auf Süß- und Aromastoffe, mit denen man Schweine mästet. Wickelt sich in Wunderwickel. Glaubt an Stromelektroden am Bauch, mixt Shakes aus dem Beutel oder schluckt kleine, runde Schlankversprechen für viel, viel Geld. Je teurer, desto besser: der Placebo-Effekt.

Irgendwann landen die Abnehmer mit dem Jo-Jo im Gepäck beim GLYX. Wenn sie Glück haben. Denn das Einzige, was einen schlank und gesund macht, ist Wissen. Wer Bescheid

weiß über gesunde Ernährung, kann handeln. Wer handelt, der kann sich und seinen Körper spüren. Und wer sich spürt, kann seine Lebensweise ändern. Das kann sich ziemlich wunderbar anfühlen. Übergewicht abbauen, Leber entfetten, Diabetesrisiko minimieren – einfach länger, besser, gesünder, glücklicher leben.

Kleiner Wissens-Test

Machen Sie sich mal kurz Gedanken über jede der folgenden fünf Aussagen: Stimmt sie oder nicht?

- Kalorie = Kalorie?
- Nüsse machen dick?
- Zucker ist gefährlicher als Brot?
- Wer abnehmen will, muss leben wie der Steinzeitmensch?
- Weniger essen macht schlank?
- Kochbücher verlängern das Leben?

Und? Ein bisschen nachgedacht? Hier die Lösung.

Kalorie = Kalorie?

Glauben Sie daran, dass es der Hüfte egal ist, ob die Kalorie aus der Kaninchenkeule kommt oder vom Tiramisu? Dazu erzähle ich Ihnen kurz die Geschichte nach, die ich heute Morgen faul im Bett liegend gelesen habe: »Kaninchen können als Mordwaffe verwendet werden.« Das funktioniert zwar nicht so schnell wie beim Kugelfisch. Aber, so meine Erkenntnis: Es funktioniert auf längere Sicht, und zwar hundertprozentig. Wer nur mageres Fleisch isst, kann hungrig bleibend immer mehr davon essen – und verhungert quasi vor der Grillplatte für zwei Personen. Das Phänomen, von dem das Buch »Gedankenlesen durch Schneckenstreicheln« berichtet, ging in die Annalen der

Ernährungsliteratur ein unter dem Fachbegriff »rabbit starvation«. Man verhungert an magerem Kaninchenfleisch. Funktioniert auch mit magerem Huhn. Mit Fisch. Mit Eiweißpulver. Und warum ist das so? Weil Eiweiß zehrt. Es überfordert die Leber, unser Körperkraftwerk. Weil wir am Teller verhungern, wenn da kein Fett und kein Gemüse draufliegt. Nun hat auch ein mageres Stück Kaninchen Kalorien. Sagen wir 50. Nur, diese haben auf den Körper nicht die gleiche Wirkung wie 50 Tiramisu-Kalorien. Die springen gleich auf die Hüfte. Weil da Zucker drin ist. Wieder anders ist es mit 50 Salatkalorien. 50 Seefisch- oder Roggenvollkornkalorien. Gesund ist immer eine Frage der Dosis und der Mischung.

Nüsse machen dick?

Nüsse sind der Inbegriff von Fett. Und lange Zeit hat man uns erzählt, dass Fett dick macht. Das war die glaubhafteste Ernährungslüge, die sich über Jahrzehnte auf unseren Hüften ausbreiten durfte. In Form von »light« und mager und nussgenussfrei ... Bis zu folgendem Versuch, der im Jahr 2012 durch die Medien ging – man las: Wer zwei kleine Portionen Mandeln (2 x 30 g) täglich zusätzlich snackt, nimmt sogar mehr ab, als die, die sich nussfrei ernähren. Heute weiß man: Das Fett in der Nuss macht nicht dick. Es macht glücklich, gescheit, meidet die Hüfte und schützt das Herz. Man darf Nüsse lieben und snacken. Mit den Nüssen hatte auch die Atkins-Diät (Low Carb, pro Fett und Eiweiß) ein Comeback. Klug, wer sich rechtzeitig um ein Paket Mandelaktien gekümmert hat. Für die Erdnuss gilt das leider nicht. Die ist nämlich gar keine Nuss. Die ist botanisch eine Hülsenfrucht. Und hat leider kaum Omega-3-Fettsäuren. Mehr über leckere Fettnäpfchen ab [≥](#).

Zucker ist gefährlicher als Brot?

Sie sind beide heimliche Killer, nur kann Weizenbrot das sogar noch ein bisschen besser. Beide beschleunigen die Alterung, begünstigen Krankheiten. Freilich kommt's auf die Dosis an. Weder der Löffel Zucker in meinem Cappuccino bringt mich um, noch mein selbst gebackenes Mandel-Kleie-Brot. Auch nicht auf Dauer. Im Industrie-Brot steckt zusätzlich allerlei drin, das schadet. Angefangen vom modernen Weichweizen, den kaum einer mehr verträgt, bis zu jeder Menge Chemie, die das Ganze zusammenhält und haltbar macht. Und leider hat auch Vollkornweizenmehl einen GLYX von 71 - also höher als Zucker (69). Im Weißmehl (Toast, Hamburger, Baguette) fehlen die Ballaststoffe, und je weniger der Körper, die Enzyme, die Darmbakterien verdauen müssen, desto schneller landet der Zucker im Blut. Weizenweißmehl lässt also mit GLYX 95 den Blutzucker superrasant in die Höhe schnellen. Weizen ist also schlimmer als Zucker. Egal ob als Vollkornmehl oder als Weißmehl..

Was Wissen schafft

No-Jo-Jo

Mediziner des Boston Children's Hospital verglichen drei Diäten mit gleichem Kaloriengehalt:

1. **Fettarm, ballaststoffreich.**
2. **Viel Fett und Eiweiß, kaum Kohlenhydrate.**
3. **Man ließ nur Kohlenhydrate mit hohem GLYX weg, die den Blutzuckerspiegel schnell in die Höhe treiben.**

Ergebnis: Diät Nr. 1 drosselte den Grundumsatz um 423 Kalorien pro Tag. Nr. 2 senkte ihn um 297 kcal. Und Nr. 3? Die GLYX-niedrig-Diät senkte den Energieumsatz nur um 97 kcal. Reduzierte den Stoffwechsel nur gering. Macht also langfristig schlank. Noch weniger reduziert man übrigens den Stoffwechsel, wenn man das Ganze mit kluger Bewegung kombiniert. Mit unserem Sportprogramm (ab \geq).

Schlank wie der Steinzeitmensch?

Also ich möchte ehrlich gesagt keinem Mammut hinterherlaufen. Wurzeln sammeln. Blätter kauen. Ich bin ganz froh, dass ich meinen französischen Bräter habe und den Hochleistungsmixer, der mir aus den Blättern einen leckeren Smoothie macht. Wer (gesund) abnehmen will, darf freilich das essen, was dem Steinzeitmenschen geschmeckt hat. Fleisch, Fisch, Wurzeln, Pilze, Gemüse, Beeren, Nüsse, wilde Gräser. Natürlich: Zucker, Nudeln, Reis, Kartoffeln, Brot hatte er in unserer Form nicht auf dem Teller. Und da

wir genetisch nicht auf Softdrinks, Wurst, Tütensuppenchemie, Fruchtzuckerarien und Stärkeorgien programmiert sind, könnten wir uns darüber ja mal ein paar Gedanken machen. Das Ganze maßvoll angehen – und ein paar Änderungen ins Leben einbauen. Wir müssen uns ja nicht unbedingt 600000 Jahre zurück beamen. Es reichen 100 Jahre.

Wenig essen macht schlank?

Völlig falsch. Im Gegenteil. Fehlen Kalorien oder fehlt auch nur ein einziger Nährstoff, schraubt der Körper den Stoffwechsel runter und den Appetit nach oben. Die Muskeln stellen über Myokine (hormonähnliche Botenstoffe) die Fettverbrennung ein. Wir verbrennen immer weniger Kalorien und wir haben weniger Energie. Dann baut der Körper auch noch Muskeln ab – der einzige Ort, wo Fett verbrennt. Das Ende kennt man unter einem niedlich klingenden Namen: Jo-Jo (siehe [≥](#)). Wir wissen heute ganz genau, wie man langfristig abnehmen kann: Mehr essen – und das Richtige. Magen füllen mit Gemüse. Auf ausreichend Eiweiß achten. Und den Kohlenhydraten den Rang einer kleinen Beilage einräumen. Und natürlich: GLYX-niedrig wählen.

Kochbücher verlängern das Leben?

In den Ländern, wo am meisten selbst gekocht wird, sind die wenigsten Menschen dick. Kein Wunder. Wer würde schon freiwillig 12 Würfel Zucker in seine Spaghetti-Tomatensauce rühren. Oder 30 Gramm in ein Glas Eistee ... Wer sein Essen selbst salzt, zuckert und mit Öl verfeinert, tut das auf eine äußerst gesunde, angenehme, schlank erhaltende Art und Weise. Ganz automatisch. Haben Sie schon mal Pommes selbst zubereitet? Aus der puren Kartoffel und hochwertigem

Öl ... Wetten, dass die nicht dick machen! Darum gibt es zu diesem simple-glyx-Buch auch das passende Pendant, das simple-glyx-Kochbuch. Keine Angst – simple glyx funktioniert auch dann, wenn man mal den Kochlöffel nicht selbst in die Hand nimmt.

Carpe diem

Gaaaanz laaangsaaaaam

simple glyx ist eine Diät für Genießer. Trotzdem hat man Erfolg. Langfristig. Denn man kümmert sich um alles: um die Pölsterchen, um die Muskeln, um die Entgiftungsorgane, um die Seele und sogar um die Darmbakterien. Und man weiß Bescheid: Ein Kilo Fett hat 7000 kcal. Das kriegt man in drei Tagen weg ... Mit Nulldiät oder indem man drei Stunden lang joggen geht. Dann verbraucht der Körper Pi mal Daumen 2300 kcal. Nulldiät heißt aber: Dann frisst der Körper seine Muskeln auf, drosselt den Stoffwechsel. Die drei Kilos sind dann schneller wieder drauf, als man sich über den Verlust freuen kann. Lieber macht man es so wie ich: mit einer gesunden Mischung aus allem. Und ein paar cleveren biologischen Tricks.

Dazu gehören:

Achtsamkeit, Bewegung, leichte Gedanken, Fatburner und die geheimnisvolle Thermogenese (siehe [≥](#)).

Man kann sich ruhig eine Woche Zeit lassen für ein Kilo, das man loswird. Das finde ich gut. Dann hat man im Monat vier Kilo weg. Macht in einem halben Jahr 24 Kilo. Das reicht doch.

Erfolgs-Maßnahme

Gehören Sie zu der Spezies Mensch, die es immer noch wagt, sich morgens auf die Waage zu stellen?

Hoffentlich ist es wenigstens eine alte mechanische. Wie meine. An der kann ich, wenn ich mich unbedingt wiegen will und keine schlechte Laune brauch, das Rädchen noch so verstellen, dass es das Gewicht ein wenig runtermogelt, wenn man meint, es könne einem zu viel sein. Weil man gestern ein wenig salzig oder was Unverträgliches gegessen hat (hier lagert der Körper bis zu zwei Kilo Wasser ein!), weil der Zyklus auf »Wasser einlagern« steht ... oder gar, weil man Muskeln aufgebaut hat. Die sind nämlich schwerer als Fett. Darum lohnt es sich, mit der neuesten Technik die Wahrheit zu erkunden. Was wiegt denn da? Fett oder Muskeln? Wasser oder schlechtes Gewissen?

Innere Werte messen

Jahrzehntelang verunsicherte man die Menschen mit Idealgewichtsformeln wie dem BMI. Heute zählen eher die inneren Werte, die Bodycomposition. Die Anteile von Muskeln, Wasser, Fett.

Mit einem Leichtstrommessgerät sieht man, wie gut der Körper ernährt ist, wie viel Muskel er hat, wie jung und fit die Zellen sind. Das bieten schon viele Ärzte, Heilpraktiker, Wellnesshotels und Fitnessstudios an. Oft haben die beleibteren Menschen die verhungertsten Zellen. Und nicht selten steckt im schlanken Körper unglaublich viel Fett. Genau das deckt man mit der BIA auf, der Bioimpedanz-Analyse. Von dem ganz leichten Strom spürt man gar nix -