



Presse-Information

Unser Körper weiß, wie Abnehmen geht

„Kalorien zählen habe ich immer gehasst. Ich kann ohnehin schlecht rechnen.“

Elisabeth Lange



Elisabeth Lange
Die Uhr-Diät
176 Seiten | Format 17,9 x 24 cm
€[D] 18,99 | €[A] 19,50
ISBN 978-3-89883-520-6
Erscheinungstermin: 22. Januar 2016
ZS Verlag

Daueressen ist zur Volkskrankheit geworden. Die Folgen: Übergewicht, Diabetes, sinkende Gehirnleistung, hohe Cholesterin- und Blutfettspiegel. Klingt alarmierend, ist jedoch in den Griff zu kriegen.

Wie, das erklärt Elisabeth Lange anschaulich und leicht nachvollziehbar in „**Die Uhr-Diät**“. „Unsere angeborene innere Uhr ist aus dem Takt geraten“, sagt sie und präsentiert eine wirksame Problemlösung: intermittierendes Fasten. Denn Wissenschaftler aus aller Welt bestätigen: Kurzzeit-Fasten ist ein Schlüssel zum nachhaltigen Abnehmen. Eine lange nächtliche Esspause (12 bis 16 Stunden) reguliert und schützt den biologischen Rhythmus unseres Körpers, lässt die Kilos purzeln und die Muskelmasse wachsen. Keine Angst vor den Esspausen: Fastenzeiten sind fest im „Gedächtnis“ unseres Körpers verankert – und mit den Rezepten in diesem Buch haben knurrende Mägen und Heißhungerattacken keine Chance!

- Abnehmen ohne Jojo-Effekt
- Die Wiederentdeckung einer natürlichen Lebens- und Essensweise
- Kleine Veränderungen im Lebensstil führen zum Erfolg
- Empfohlen von renommierten Wissenschaftlern

Elisabeth Lange lässt sich gern vom klugen Lebensstil unserer Vorfahren inspirieren und rät allen, auf ihre innere Uhr zu achten. Genuss kommt bei ihr vor Verzicht. Als studierte Ernährungswissenschaftlerin stützt sie sich nicht nur auf ihre erlernten Kenntnisse, sondern auch auf fundierte Studien. Viele Jahre lang arbeitete sie als Redakteurin für große Frauenzeitschriften. Heute lebt sie als freie Wissenschaftsjournalistin und Buchautorin in Hamburg. Zu ihren Werken gehören eine Reihe von Bestsellern, darunter Ernährungsratgeber und Kochbücher.



© Elisabeth Lange

Einflussreiche Wissenschaftler kommentieren „Die Uhr-Diät“:

Walter C. Willett, Professor für Epidemiologie und Ernährungswissenschaft, Harvard Medical School und Harvard School of Public Health:

„Time-restricted eating, das Essen zeitlich zu begrenzen, ist ein wichtiges Anliegen, und zwar aus mehreren Gründen: Zum einen, weil man dem Körper durch kalorienfreie Pausen Zeit gibt, deutliche Sättigungssignale zu produzieren und damit übermäßiges Essen verhindert. Zum anderen, weil wir – wenn wir ohne zeitliche Grenzen kleine Mahlzeiten zu uns nehmen – vor allem das konsumieren, was leicht zu schlucken ist, also weiche, stärkehaltige Sachen. Wir leben zu oft nach dem Motto: Schnell essen, schnell verdauen.“

Annette Schürmann, Professorin am Deutschen Institut für Ernährungsforschung (DIFE), Abteilung Experimentelle Diabetologie, Potsdam-Rehbrücke:

„Innere Uhren besitzen mächtigen Einfluss auf unser Körpergewicht. Wer ihre Rhythmen stört, besitzt ein höheres Risiko für Übergewicht als andere. Esspausen unterstützen den Gleichklang der Uhren. Sie machen den Stoffwechsel widerstandsfähiger und flexibler. Was das Körpergewicht angeht, war es vielleicht ein Fehler, dass wir in der Vergangenheit einzelne Lebensmittel und Nährstoffe so sehr in den Vordergrund gerückt haben. Viele Studien zeigen, dass es darauf gar nicht so sehr ankommt. Man kann mit Low Carb und Low Fat ähnlich gut abnehmen. Wichtig ist also nicht so sehr, was man isst, sondern wie oft man es tut. Es ist die Häufigkeit, mit der wir etwas in den Mund stecken, die uns schaden kann.“

Hannelore Daniel, Professorin für Ernährungsphysiologie am Wissenschaftszentrum Weihenstephan, Mitglied der Leopoldina, einflussreiches Mitglied weiterer Beratungsgremien und Fachgesellschaften:

„Kurzzeit-Fasten macht Sinn, weil wir ursprünglich dafür gemacht sind, zwischen Nahrungskarenz und Nahrungszufuhr, also zwischen Essen und Fasten hin und her zu pendeln. Wenn der liebe Gott gewollt hätte, dass wir täglich drei Mahlzeiten plus ein paar Zwischenmahlzeiten essen, hätte er das unter den Einfluss der inneren Uhren gestellt. Hat er aber nicht. Das System ist ereignisgesteuert: Unsere frühen Vorfahren, die Jäger und Sammler, aßen eben, wenn sie etwas Genießbares fanden. Nur dann fließt Insulin. Gibt es nichts zu essen, stoppt das Insulin und der Körper nutzt seine Vorräte. Heute strapazieren wir das Insulinsystem so sehr wie nie zuvor in der Menschheitsgeschichte. Aber das andere System, das anspringt, wenn nichts zu essen da ist, das nutzen wir viel zu wenig. Dabei kann der Mensch mit Perioden ohne Nahrung blendend umgehen. Vermutlich braucht er dies sogar.“

Wulf-Dieter Möller, Professor für Neurologie, H. G. Creutzfeld-Institut zu Kiel, Fellow der Royal Society of Medicine, London:

„Die Ernährungsweise beeinflusst den Zustand unserer Nerven ganz entscheidend. Ein bekanntes Beispiel sind die Nervenschädigungen durch hohe Blutzuckerspiegel, von denen oft übergewichtige Menschen mit Diabetes betroffen sind. Schon kurze Karenzzeiten, in denen keine Kalorien aufgenommen werden, verändern den Nervenstoffwechsel. So fällt beispielsweise das Lernen in Fastenphasen leichter als nach einem reichlichen Essen. Ein weiterer positiver Effekt beim Kurzzeit-Fasten: Man lernt wieder, dass nicht jedes Hungergefühl bedient werden muss, und kommt raus aus der Spirale von vielen kleinen Mahlzeiten, die immerzu Hunger erzeugen, weil immer wieder Insulin ausgeschüttet wird.“