

# Gesund abnehmen



## Die Top 10+ der natürlichen Schlankmacher

von Heike Dexheimer

# Gesund abnehmen die Top 10+ der natürlichen Schlankmacher

von Heike Dexheimer

„Gesund abnehmen - die Top 10+ der natürlichen Schlankmacher“ habe ich für all jene geschrieben, die nach einer sicheren und wirkungsvollen Lösung suchen, um gesund abzunehmen.

In diesem E-Buch stelle ich Ihnen die Highlights der natürlichen Schlankmacher vor und gebe Ihnen einige hilfreiche Tipps und Anregungen, die Sie garantiert Ihrem Ziel näher bringen.

Bei den Top 10+ handelt es sich um Früchte, Gemüsesorten und Tees, welche die Fettverbrennung in unserem Körper anregen und somit die Gewichtsreduktion auf natürliche Weise beschleunigen.

Dennoch sind diese Schlankmacher keine magischen Wundermittel, die alle Fettpölsterchen über Nacht wie von Zauberhand verschwinden lassen, auch wenn sie eine sehr gute natürliche Wirkung besitzen.

Um wirklich gesund und sicher abzunehmen, ist es deshalb wichtig, Lebensmittel mit gesättigten Fettsäuren, Zucker und Salz zu vermeiden, wo immer dies möglich ist, und dafür mehr frisches Obst und Gemüse sowie frischen Salat und Vollkornprodukte zu essen, aber da sage ich Ihnen bestimmt nichts Neues.

Und als optimale Ergänzung Ihrer Mahlzeiten kommen die natürlichen Schlankmacher dazu, die ab sofort auf Ihrem Speiseplan stehen sollten, also Nahrungsmitteln, welche die Fettverbrennung gezielt anregen!

Und hier sind sie, die

## Top 10+ der natürlichen Schlankmacher

Die natürlichen Schlankmacher wurden von mir in drei Kategorien unterteilt, und zwar in Früchte & Obst, Gemüse und Tee.

Ansonsten habe ich sie einfach alphabetisch geordnet, um den Eindruck zu vermeiden, dass eine einzelne Frucht besonders geeignet wäre, denn zu einem dauerhaften Erfolg gehört ein schmackhafter und abwechslungsreicher Speiseplan.

### 1. Ananas

Die Ananas enthält nahezu alle Vitamine, besonders Vitamin C, viele Mineralstoffe und Spurenelemente wie Kalium, Magnesium, Phosphor, Eisen, Kupfer, Mangan und Zink, und Enzyme, wie beispielsweise Bromelain, welches Studien zufolge die Eiweißspaltung und Fettverbrennung anregt.

Ananas unterstützt die Verdauung, wirkt sättigend und entwässernd, und ihr hoher Wasseranteil beschleunigt den Stoffwechselprozess beim Abnehmen.

Da das Power-Enzym Bromelain in dem saftigen Fruchtfleisch der Ananas die Fettverbrennung richtig in Schwung bringt, sind ein paar Scheiben Ananas mit gerade mal 53 Kalorien pro 100g ein hervorragender Pausensnack für zwischendurch.

**Tipp:** Ananas ist im Kühlschrank gelagert gut eine Woche haltbar. Einmal angeschnitten kann sie mit Folie geschützt – immer noch bis zu 2 Tagen im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Übrigens erkennen Sie eine reife Ananas an ihrem intensiven Geruch und ihren orangefarbenen Blattspitzen.

## 2. Kiwi

Ursprünglich kommt die Kiwi aus China und war als chinesische Stachelbeere bekannt.

Kiwis enthalten je 100 g Frucht etwa 71 mg Vitamin C, viel Kalium, Kalzium, Magnesium und außerdem das eiweißspaltende Enzym Actinidin.

Die Kiwifrucht hat doppelt so viel Vitamin C wie eine Orange und ist dadurch als zuverlässiger Fettverbrenner bekannt. Auch besitzt sie einen hohen Anteil an Ballaststoffen und beschleunigt den Stoffwechsel.

Das eiweißspaltende Enzym Actinidin in den Kiwis fördert die Verdauung, und der hohe Anteil an Vitamin C regt zusammen mit Magnesium die Produktion von Hormonen an, die das Abnehmen fördern.

Ergänzend ist Kalzium gut für Knochen und Nerven, und Kalium entwässert und kräftigt zusätzlich das Herz, weshalb sie zu Recht die Bezeichnung „Fitnessfrucht“ trägt, mit ihren gerade mal 45 kcal auf 100g.

**Tipp:** Essen Sie täglich ein bis zwei Kiwis. Sie schmecken hervorragend solo, als Obstsalat oder Fruchtsaft.

Hinweis: Wegen Actinidin vertragen sich rohe Kiwis nicht mit Milchprodukten, denn werden diese Früchte einer Milchspeise roh hinzugegeben, wird die Speise nach wenigen Minuten bitter, da dieses Enzym das Milcheiweiß zersetzt. Beim Kochen wird Actinidin jedoch zerstört, sodass Kiwis dann auch für Milchspeisen geeignet sind, doch sind dann viele Vitalstoffe nicht mehr vorhanden.

## 3. Grapefruit

Die Grapefruit, im Deutschen auch Paradiesapfel genannt, gehört zu den Zitrusfrüchten. Es gibt zwei Hauptsorten, die weiße Grapefruit, mit gelbem Fruchtfleisch, und die rote, mit rosefarbenem Fruchtfleisch.

Grapefruits sind reich an Vitamin C, Kalium, Kalzium und Magnesium. Ihre Fasern wirken als Ballaststoffe und ihre Bitterstoffe regen die Fettverbrennung an.

Die natürlichen Bitterstoffe senken die Cholesterinwerte und lassen die Pfunde purzeln. Zudem leiten sie das Nahrungsfett direkt der Fettverbrennung zu und nicht zur Einlagerung an Bauch, Hüfte und Po. Darüber hinaus regen Bitterstoffe die Basenbildung im Körper an und sorgen somit für eine Entsäuerung, was zu einer natürlichen Entschlackung führt und letztlich Ihrer Figur zugute kommt.

Die bitteren Früchte sind gute Antioxidantien, wirken reinigend, entwässernd und abführend und sind mit 45 kcal pro 100g äußerst beliebte Schlankmacher.

**Tipp:** Der Fettverbrennungs-Effekt der Grapefruit ist nach dem Essen am stärksten, da die Bitterstoffe die Bildung der Verdauungssäfte anregen. Also sind Grapefruits ein optimaler Nachtisch.

Folgende Nahrungsmittel haben ebenfalls einen hohen Anteil an Bitterstoffen und sollten auf Ihrem Speiseplan nicht fehlen: Artischocken, Chicorée, Endivien, Eisbergsalat, Ingwer, Löwenzahn, Schwarzwurzel.

## 4. Erdbeeren

Erdbeeren bieten eine Fülle an Vitaminen, Spurenelementen und bioaktiven Substanzen. Sie sind reich an Vitamin C, Kalzium, Kalium, Phosphor, Eisen, Mangan und enthalten die Vitamine A, B1 und B2.

Die köstlichen Früchte enthalten das Mineral Mangan, das der Körper zur intensiven Fettverbrennung braucht. Mangan aktiviert die körpereigenen Enzyme und heizt damit den Stoffwechsel kräftig an.

Erdbeeren haben eine antioxidante und antibakterielle Wirkung, wirken reinigend und entwässernd, befreien die Darmwege von Schlacken und holen verstärkt Fett aus den Depots.

Übrigens haben Erdbeeren doppelt soviel Vitamin C als Zitronen und Orangen und doppelt soviel Asparaginsäure als Spargel, welche den Körper entwässert und auf sanfte Art und Weise von Schlacken befreit. Ja, und die vielen Ballaststoffe der Erdbeeren aktivieren bei ausreichender Flüssigkeitszufuhr den Darm.

Sie schmecken lecker, haben jede Menge Schlank-Enzyme und eine hervorragende Kombination von Vitaminen, die das Abnehmen fördern. Dazu sind sie mit 29 kcal auf 100 g kalorienarm wie kaum eine andere Frucht. Erdbeeren sind deshalb super Schlankmacher!

Darüber hinaus gelten Erdbeeren als die gesündesten Appetitzügler aus der Natur! Schon ein paar Früchte am Morgen bremsen den Appetit.

**Tipp:** Erdbeeren lassen sich prima mit Rhabarber, Apfel oder Spargel kombinieren und können mit Milchprodukten schnell und einfach zu leckeren Speisen verarbeitet werden.

## 5. Papaya

Die Papaya wird auch als Baumelone bezeichnet, ist jedoch mit den echten Melonen nicht verwandt. Sie ist reich an Kalium, Kalzium, Magnesium, Phosphor, Eisen und Zink, und besitzt einen hohen Anteil an Vitamin C und A sowie das Enzym Papain.

Das eiweißspaltende Enzym Papain, das in dieser tropischen Frucht vorkommt, ist ein hervorragender Schlankmacher, da es den Stoffwechsel und die Darmfunktion ankurbelt. Der hohe Anteil an Vitamin C und A unterstützt zusätzlich die Fettverbrennung. Dabei hilft Papain nicht nur das Fett im Körper abzubauen, sondern macht die Früchte auch leicht verdaulich.

Papayas sind also gut für die Figur, fördern die Verdauung und erleichtern durch den hohen Gehalt an Ballaststoffen und ihrem Sättigungsvermögen das Abnehmen.

Die süßen Früchte sind mit ihren wertvollen Inhaltsstoffen und dem äußerst niedrigen Kaloriengehalt von 33 kcal auf 100 g ideal für Schlankheitsbewusste.

**Tipp:** Die Reife der Frucht lässt sich an der größtenteils gelben bis vollkommen goldgelben Schale erkennen, die auf leichten Druck nachgibt. Papayas werden relativ grün geerntet und reifen am besten bei Zimmertemperatur nach.

Übrigens: Der eigentümliche Enzym-Cocktail der Papaya, macht sie zu einem wahren Anti-Aging-Star.

## 6. Kirschen

Es gibt unheimlich viele Kirscharten; die Farbenvielfalt reicht von ganz hell zu gelb, über rose zu rot bis zu fast schwarz.

Kirschen sind reich an Vitaminen, besonders an B-Vitaminen sowie an Vitamin C und A, außerdem enthalten sie Mineralien, wie Kalium, Phosphor und Eisen.

Beim Abnehmen helfen die süßen Steinfrüchte unter anderem durch das Kalium, denn es wirkt entwässernd, und die vielen Ballaststoffe sorgen für eine ausgeglichene Verdauung, denn diese quellen im Darm auf und bringen ihn in Schwung. Deshalb gelten Kirschen als ideales Mittel gegen Verstopfung.

Kirschen sind hervorragende Schlankmacher und mit ihren gerade mal 43 kcal auf 100g sehr gut für Diäten und Entwässerungskuren geeignet.

**Tipp:** Kirschen reifen nicht nach und müssen innerhalb von zwei bis drei Tagen nach dem Pflücken gegessen werden.

## 7. Spargel

Spargel ist als Gemüse und auch als Heilpflanze seit langem bekannt. Bereits vor 4.500 Jahren wurde er von den Ägyptern verwendet und geschätzt.

Spargel enthält B-Vitamine, Vitamin A, C und E. Das Gemüse ist reich an den Mineralien Kalium, Kalzium, Magnesium, Natrium, Phosphor und Eisen. Zudem enthält Spargel Asparaginsäure und wertvolle Enzyme.

Der Spargel ist ein wahrer Schlankmacher, denn seine Enzyme, Vitamine und Mineralien beschleunigen die körpereigene Fettverbrennung und regen die Nierentätigkeit an.

Aufgrund seiner Asparaginsäure und seinem hohen Kalium-Gehalt wirkt er entwässernd und entschlackend, außerdem fördern seine Ballaststoffe die Darmtätigkeit.

Spargel ist optimal für die Bikinifigur, denn er besteht zu etwa 93% aus Wasser und ist mit seinen 17 kcal pro 100g ein echtes Highlight zum Abnehmen.

**Tipp:** Sie erkennen frischen Spargel an fest geschlossenen Spitzen und einem gleichmäßigen Durchmesser. Die Enden der Spargelstangen sollten nicht ausgetrocknet sein.

## 8. Chilischoten

Chili gehört zur Gattung der Paprika und wird auch Peperoni oder Pfefferoni genannt. Die Schärfe der Chili wird durch den Stoff Capsaicin verursacht, und je mehr Capsaicin eine Chilischote enthält, desto schärfer ist sie.

Chilischoten sind teilweise so scharf, dass manchen der Schweiß aus den Poren tritt. Der Vorteil dabei ist, dass der Stoffwechsel bereits während dem Essen auf Hochtouren kommt. Fett wird dadurch sofort zu Energie verbrannt und kann sich nicht im Körper ablagern.

Chili „kurbelt“ die Fettzellen also richtig an. Durch die Schärfe schüttet das Gehirn Endorphine aus, die fröhlich stimmen und das Allgemeinbefinden verbessern. Zudem wirkt sich das Capsaicin in den Schoten positiv auf Herz und Kreislauf aus.

**Tipp:** Die kleinen roten Chilis sind besonders wirkungsvoll. Ob in Suppen, Eintöpfen, Nudel- oder Reisgerichten: pro Person einfach eine Chilischote klein schneiden und mitkochen.

## 9. Matetee

Matetee wird aus den Blättern des Mate-Strauches gewonnen, der zur Gattung der Stechpalmen gehört und in Südamerika zu Hause ist. Bei seinen Ureinwohnern galt Matetee als Volksgetränk, hatte eine lange Tradition und ist auch heute aus dem Alltag der Südamerikaner nicht wegzudenken.

Matetee enthält die Vitamine B1, B2, Niacin, Folsäure und Vitamin C, ist reich an den Mineralien Kalium, Kalzium, Magnesium, Eisen, Kupfer, Mangan und Zink. Des Weiteren enthält er Matein, ein besonders mild wirkendes Koffein und den wichtigen herzschtützenden Stoff Rutin.

Matetee werden eine Reihe therapeutischer Eigenschaften zugeschrieben. Er wirkt anregend für Nerven, Muskeln und den Stoffwechsel, ist harntreibend, fördert die Magensaftbildung und regt die Verdauung an. Aufgrund des Koffeingehaltes bringt er den Stoffwechsel auf Hochtouren, wirkt also aktivierend und kreislaufstärkend.

Matetee bremst den Hunger und schützt so vor Heißhungerattacken, er ist besonders figurfreundlich, denn er aktiviert den Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel. Außerdem erhöht er die Abgabe von Flüssigkeit und sorgt somit für eine schnellere Ausscheidung von Schlacken.

Matetee ist alles in allem ein außergewöhnlich wirkungsvoller und beliebter Schlankmacher.

**Tipp:** Trinken Sie morgens eine Tasse auf nüchternen Magen und dann zwei bis drei weitere Tassen über den Tag verteilt. Wegen der anregenden Wirkung sollten Sie abends keinen Matetee mehr trinken, denn dies könnte zu Schlaflosigkeit führen.

## 10. Grüner Tee

Grüner Tee, auch Grüntee genannt, wird aus den Blättern des Teestrauches gewonnen, aus denen auch Schwarzer Tee hergestellt wird. Die Teeblätter werden jedoch beim Grünen Tee nicht fermentiert, im Gegensatz zum Schwarzen Tee.

Kurzes Erhitzen, Rösten oder Dämpfen der Teeblätter nach dem Pflücken, verhindert die Fermentation. Durch dieses Verfahren, behalten die Blätter nahezu alle Wirkstoffe und ihre grüne Farbe bei.

Der wichtigste Inhaltsstoff des Grüntees ist Koffein, früher auch Tein genannt. Zudem enthält er Gerbstoffe, Fluor, Kalium, Kalzium, Kupfer, Mangan, Zink, Aluminium, Karotin, sowie die Vitamine A, B1, B2, B12, und C.

Grüner Tee regt den Stoffwechsel und die Fettverbrennung an, wirkt harntreibend, fördert die Entgiftung und beschleunigt die Ausscheidung der Schlackenstoffe.

Wirkstoffe im Grünen Tee halten unseren Blutzuckerspiegel konstant, was das Hungergefühl mindert, und sorgen dafür, dass Einfachzucker nicht in Fettzellen, sondern in Energie umgewandelt werden.

Laut chinesischer Überlieferung besitzt Grüntee eine Vielzahl an gesundheitsfördernden, stärkenden und vorbeugenden Wirkungen und ist ein wahrer Schlankmacher.

Die richtige Zubereitung sollte jedoch gekonnt sein, sonst schmeckt der Tee leicht bitter. Damit dies nicht geschieht, den Grüntee nur mit 60 bis 80 °C heißem Wasser übergießen.

Soll der Tee anregend wirken, lassen Sie ihn zwei bis drei Minuten ziehen. Sollte er eher beruhigend wirken, empfiehlt sich eine Ziehdauer von fünf Minuten.

**Tipp:** Grünen Tee können Sie bis zu 3x aufgießen. Trinken Sie etwa 3-4 Tassen über den Tag verteilt.

## 11. Lapachotee

Lapachotee wird aus der roten, inneren Rinde des Lapachobaumes gewonnen. Dieser Baum, der von den Indianern auch „Baum des Lebens“ genannt wird, kommt vor allem in den süd- und mittelamerikanischen Regenwäldern, aber auch in Indien vor und hat hier eine lange Tradition. Bereits die Inkas benutzten den Tee zur Linderung der unterschiedlichsten Beschwerden.

Lapachotee enthält einen Mix an lebenswichtigen Mineralstoffen und Spurenelementen, wie etwa Kalium, Kalzium, Eisen, Mangan und Jod. Wirksame Substanzen im Lapachotee sind vor allem Lapachol und Lapachon.

Die Kombination all dieser Stoffe im Lapachotee regt kräftig den Stoffwechsel, die Darmtätigkeit und die Verdauung an, unterstützt die Entgiftungsvorgänge in der Leber, und entsäuert und entwässert den Körper.

Dadurch wird der Körper gründlich entschlackt, mit wertvollen Vitalstoffen versorgt und verliert nebenbei auch an Gewicht.

Zubereitung: Geben Sie für einen Liter Lapachotee zwei gestrichene Esslöffel Lapachorinde in eine Teekanne und übergießen Sie dies mit kochendem Wasser. Nun 15 Minuten zugedeckt ziehen lassen und anschließend die Lapachorinde vollständig absieben, sonst schmeckt der Tee bitter.

Da Lapachotee kein Koffein enthält, kann er den ganzen Tag über getrunken werden.

**Tipp:** Lapachotee wirkt am besten, wenn Sie ca. 1 Liter täglich über den ganzen Tag verteilt trinken.

## Resümee

So, das waren die Top 10+ der natürlichen Schlankmacher, deren Inhaltsstoffe nochmals in einer kleinen Tabelle am Ende zusammengefasst sind, damit Sie sich auch einen schnellen Überblick verschaffen können.

Bauen Sie diese Schlankmacher einfach sinnvoll und abwechslungsreich in Ihren Ernährungsplan ein und streichen Sie dafür einige unnötige „Dickmacher“, die durch diese wohlschmeckenden Früchte mehr als nur ersetzt werden.

Ihr Erfolg ist unvermeidbar und wird sich schon bald auf der Waage und an der Kleidergröße zeigen.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie die Top 10+ der natürlichen Schlankmacher ausprobieren und so viele wie möglich in Ihren regulären Speiseplan aufnehmen.

Heike Dexheimer

