

MARION GRILLPARZER

Bis zu  
**5 Kilo**  
weniger  
in 10 Tagen

# Die neue **GLYX-DIÄT**

ABNEHMEN MIT GLÜCKS-GEFÜHL



Mit  
**GLYX-**  
Guide

**G|U**

## ÜBER DIE AUTORIN



### Marion Grillparzer

Jahrgang 1961, ist Diplom-Ökotrophologin und ausgebildete Journalistin. Sie lebt in München als freie Autorin und arbeitet für verschiedene Magazine. Seit vielen Jahren führt sie Interviews mit internationalen Experten zu ihren Schwerpunktthemen Ernährung und Gesundheit. Aus ihrer langjährigen Zeitschriften-Erfahrung entwickelte sie ein neues Ratgeberkonzept – mit bunten Elementen wie Interviews, Reportagen, Kommentaren, Geschichten von und über Menschen: **Ich will nicht, dass die Leute beim Lesen einschlafen.** Mit fröhlicher Feder übersetzt sie trockene Wissenschaft in spannende Lektüre und motiviert den Leser, etwas in seinem Leben zu ändern. **Ich bin erst zufrieden, wenn man über mein Buch sagt: »Das hab ich kapiert, das mach ich.«**

Bei GU erschienen unter anderem ihre Bestseller »Fatburner«, »Die magische Kohlsuppe« und »KörperWissen«. Auf die Frage, warum ihre Bücher so erfolgreich sind, sagt sie: Ich mag den Menschen. Und das liest man.

Mit der GLYX-Diät entwickelte sie aus ihrer zwanzigjährigen Erfahrung mit dem Thema ein neues Konzept gegen die Sorge mit den Pfunden. Bestechend einfach – und wirkungsvoll. In diese vollständig überarbeitete Neuauflage hat sie auch die Erfahrungen der vielen Menschen eingebracht, die in den letzten fünf Jahren mit der GLYX-Diät erfolgreich abgenommen haben.



## ABNEHMEN MIT GLÜCKSGEFÜHLEN

## DER WEG VON DICK NACH DÜNN

<b>Der Weg zum Erfolg</b>	<b>8</b>
Der GLYX und das Insulin	11
Express-Fahrplan durch die GLYX-Diät	12
Jeder kann anders glyxen	13
<b>Das Ende der Kohlenhydratmast</b>	<b>14</b>
50 Jahre auf Diät	14
Man muss essen, um abzunehmen!	18
<b>Von Dick nach Dünn</b>	<b>20</b>
Was heißt »dick«?	21
Der eine nimmt schnell ab, der andere nicht	24
Interview: 75 Kilo leichter	25
Die Schwergewichte: Was macht uns dick?	30
Die Leichtgewichte: Was macht uns dünn?	32
<b>Unser uraltes Essprogramm</b>	<b>34</b>
Wie Neandertaler im Supermarkt	35
Viereckiges Essen macht kugelrund	37
Welcher Esstyp sind Sie?	40
<b>Der Stoffwechsel – Rad des Lebens</b>	<b>42</b>
Reise durch den Körper	42
Test: Welcher Stoffwechseltyp sind Sie?	45
Schlank mit Stoffwechsel und Hormonen	46
Interview: Süßes macht so richtig dick	48

<b>Sprung in die Leichtigkeit des Seins</b>	<b>54</b>
Nutzen Sie die Federkraft	55
Das Sprungtuch für gute Laune und Gelassenheit	58
Wippend schmilzt das Fett	59
Noch mehr Fitness für zu Hause	60
<b>Die Wahrheit über Fett</b>	<b>62</b>
Moppel-Fett und Fit-Fett	62
Nein, das sind keine Fettnäpfchen!	66
Die Fett-Tabelle	67
Der Fett-Fahrplan ins schlanke Glück	68
<b>Kohlenhydrate: Raus aus der GLYX-Falle</b>	<b>70</b>
Wir sind auf süß programmiert	70
Insulin macht Heißhunger	72
Abnehmtipp Nr. 1: drei Mahlzeiten pro Tag	76
Die GLYX-Formel der Forscher	78
Die kleine GLYX-Tabelle	80
GLYX kann man senken	81
Nichts geht ohne Obst & Gemüse	82
Der GLYX-Fahrplan ins schlanke Glück	84

Es gibt für alles eine Alternative	87
Der Arzt, der GLYX und der Erfolg	88

### **Schlankstoff der Natur: Eiweiß** **90**

Eiweiß ist ein Fatburner	90
Glück = Eiweiß + Kohlenhydrate	92
Ohne Eiweiß keine Hormone	93
Wertvolle Eiweißquellen	95
Intelligentes Eiweiß:	
Hülsenfrüchte, Fisch und Ei	96
Der Eiweiß-Fahrplan ins schlanke Glück	98
Interview: Keine Angst vor Fisch	100

### **Noch mehr Fatburner-Zauberstoffe** **104**

... aus der Vitalstoffkiste	104
Würzig mit Wunderwirkung	106
Kleiner Überlebens-Guide:	
Schadstoffe? Nein danke!	108
Nahrungsergänzung?	110
So kommen Sie an die schlanken Zauberstoffe	112

### **Trinken ist Entschlacken** **113**

Abnehmer müssen trinken	113
-------------------------	-----

### **Schlank mit »Magie«** **117**

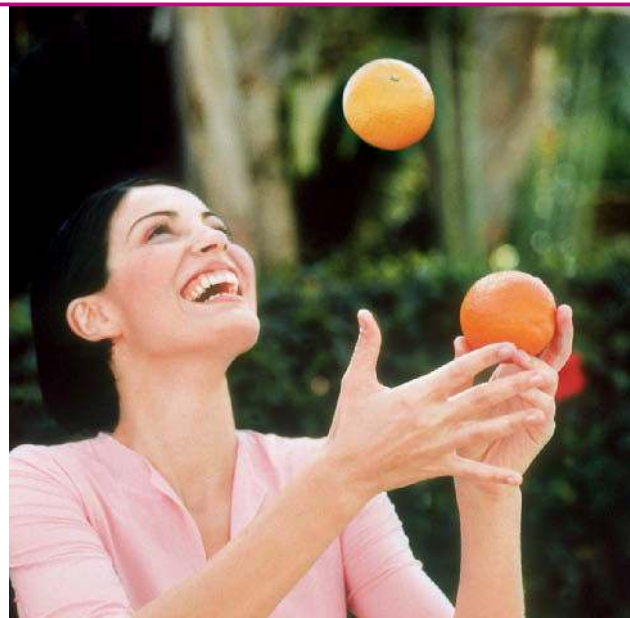
Glaube versetzt (Fett-)Berge	117
Warum Stress dick macht und Wohlbefinden schlank	120
Interview: Selfish Brain – nichts geht mehr	124
Die Kraft der Rituale	126
Der Weg zum Erfolg führt über das Ziel	129
GLYX-Berichte: »Man ist pappsatt – und fühlt sich leicht«	132

### **Zum Nachschlagen** **218**

Bücher, die weiterhelfen	218
Infos online & Bezugsquellen	218
Sachregister	220
Rezeptregister	222

### **Der Extra-Guide**

Schlank-&-fit-Faktor-Tabelle	2
Kleines Fatburner-ABC	11
Die Eiweiß-Tabelle	32
Die häufigsten GLYX-Fragen	38
GLYX-Vorratsliste	42
Erfolgs-Tagebuch	46
GLYX-Maße	48



## **DAS GLYX-SPIEL KANN BEGINNEN**

### **Das 3-Stufen-GLYX-Diätprogramm** **136**

Erste Stufe: Fatburner-Suppentage	136
Zweite Stufe: Fatburner-GLYX-Woche	137
Dritte Stufe: GLYX-Baukastensystem	139
Und nach der Diät?	140
Die 30 Spielregeln der GLYX-Diät	142
Glyxen kann jeder	149

### **Das Trampolinprogramm** **152**

Das Fatburner-Programm	154
Was man auf dem Trampolin so alles machen kann	158
Das Minitramp-Muskel-Workout	163
Das Dehnprogramm	168

### **Die GLYX-Rezepte**

Auftakt zur GLYX-Diät: Glück auf Vorrat	170
Die Fatburner-Suppen	177
Gute-Laune-Frühstück	180
Der schnelle Fatburner-Imbiss	184
Kleine Zwischendurch-Snacks	192
Lauter köstliche Hauptsachen	195
Plus: Nix basta mit Pasta	204
Für Naschkätzchen was Süßes	207
Die »Alles, nur nicht Kochen!«-Küche	211

## ABNEHMEN MIT GLÜCKSGEFÜHLEN?

»Was für ein Versprechen! Diät und Glück? Passt doch gar nicht zusammen. Kennt man doch ganz anders: Diät heißt Disziplin. Verzicht. Hunger. Frust. Enttäuschung. Abbrechen. Schlechtes Gewissen.«

Als ich damals diese Zeilen schrieb und die GLYX-Diät entwickelte, ahnte ich nur, wie wichtig Glücksgefühle beim Abnehmen sind. Heute bestätigt das die Gehirnforschung: Ohne Glück, Zufriedenheit, Selbstwertgefühl funktioniert gar keine Diät. Negative Gefühle blockieren über die Stresshormone den Fettabbau. Lesen Sie dazu das spannende Interview mit Prof. Achim Peters ab Seite 124.

### GLYX-Diät ist eine Lebensweise

Diät heißt, aus dem Griechischen übersetzt, »Lebensweise«. Kohlsuppe löffeln, Fettaguen oder Punkte zählen, verzichten – das ist keine Lebensweise. Aber die GLYX-Diät ist eine Lebensweise. Sie verbietet nichts, weder Fett noch Kohlenhydrate noch Proteine.

Die GLYX-Diät ist eine rundum gesunde Stoffwechselfdiät – die jeder machen kann: jung und alt, Mann und Frau, Singles oder die ganze Familie, Vegetarier und Diabetiker, um abzunehmen oder einfach nur gesund zu leben. Die GLYX-Diät gibt ganz simple Regeln an die Hand. Die wichtigste: das Leben und das Essen genießen.

### GLYX heißt: Essen & Trinken ist mehr ...

Das Glück hängt nicht am Waagenzeiger. Es geht nicht nur darum, abzunehmen. Essen und Trinken sind mehr als Füllstoff für Fettzellen, mehr als Kalorien – und alles andere als der Grund für ein schlechtes Gewissen. Weil genau das uns dick macht.

### ... es ist Vergnügen

Essen – richtig verstanden – ist Vergnügen. Es ist Gemeinsamkeit, es ist Geselligkeit, es ist Kultur. Essen macht Spaß. Das soll es auch. Gucken Sie einfach mal ins GLYX-Forum ([www.die-glyx-diät.de](http://www.die-glyx-diät.de)). Dort erzählen sich die Menschen, wie sie bis zu 50 Kilo verloren haben, und sagen: »Mir geht es viel besser. Ich bin nicht mehr müde. Ich hab so richtig gute Laune ...« Essen ist aber noch mehr.

### ... es ist Leben und Fühlen

Essen und Trinken ist das, was Leben überhaupt möglich macht – Körperfunktionen genauso wie Gedanken, Gefühle, auch Glück. Da gibt es den immer wieder gern zitierten Spruch: »Der Mensch ist, was er isst.« Nur geht es nicht um dick oder dünn. Es geht um »fröhlicher, wacher, ausgeglichener, energievoller«. Um das zu werden, dürfen wir nicht nur unsere Geschmacksknospen zufriedenstellen oder unseren momentanen Seelenzustand ausgleichen – und schon gar nicht ständig auf Sparflamme essen.

Wir müssen uns vielmehr um alle 70 Billionen Körperzellen kümmern. Denn wenn diese zufriedengestellt sind, dann klammert der Körper auch nicht mehr an seinen Pfunden. Im Gegenteil. Er braucht dann den Fettballast nicht mehr.

### Man muss essen, um abzunehmen

Fehlen dem Körper Nährstoffe, drosselt er seinen Stoffwechsel: Er verbrennt einfach weniger Energie. Ein Schutzmechanismus, den wir unseren Ur-Genen verdanken. Heute noch. Wir dürfen also keinen Hunger haben, wenn wir abnehmen wollen.

### Und wie viel darf man essen?

Viel. Sie werden staunen, wie viel. Denn die Natur stellt für uns viele kleine Wunder bereit: Lebensmittel, die uns dabei helfen, Fett zu verbrennen. Die machen schlank, während Sie sie essen, außerdem satt, zufrieden und glücklich.

### GLYX-Diät heißt also in erster Linie ...

... essen, ohne zu hungern, ohne Angst. Lebensmittel klug kombinieren, damit der Genuss bleibt und das Fett verschwindet. Dann ist Abnehmen ganz einfach, tut richtig gut – und ist erfolgreich. Sie bleiben schlank. Nur wer spürt, wie gut etwas tut, ist auch bereit, in seinem Leben etwas zu ändern.

Dazu braucht man noch ein paar Tricks gegen Stress und negative Gefühle – damit man überhaupt abnehmen kann. Auch eine Anleitung zur Entgiftung – wenn nichts mehr geht. Und natürlich eine kleine Portion Bewegung, die man leicht ins Leben einbauen kann. Für den Sprung in die Leichtigkeit des Seins gibt es nichts Effektiveres, Fröhlicheres, Zeitsparenderes als das Trampolin.

### Warum eine »Neue GLYX-Diät«?

Seit ich den Begriff »GLYX« erfunden habe, ist viel passiert. Die GLYX-Diät ist mittlerweile vielen ein Begriff, Ärzte empfehlen sie, Verbrauchermagazine bewerten sie mit »gut«, mehr als eine Million Menschen hat damit abgenommen, die ersten GLYXaurants tauchen auf ...

Wieso braucht es dann eine »Neue GLYX-Diät«? Weil ich fünf Jahre mehr weiß: Wichtiges aus der Gehirnforschung; warum uns negative Gefühle am Abnehmen hindern; warum Aromastoffe, Glutamat, Weichmacher aus Plastikverpackungen dick machen; oder warum Fructose (in Mengen) keine so gute Alternative ist; wie Vibrationstraining in nur zehn Minuten Muskeln aufbaut.



**GLYX heißt: Mit Liebe genießen, was einem gut tut – nur die Fettzellen rümpfen die Nase.**

Außerdem haben mir viele Menschen von ihren Erfahrungen mit dem Glyxen berichtet: Wie nimmt zum Beispiel eine Frau mit drei Kindern und einem anstrengenden Beruf 50 Kilo ab – und ihr Körper bleibt auch noch in Form? Die Antwort finden Sie auf Seite 25. Dieses Buch hat ein Rundum-Lifting bekommen. Inhaltlich natürlich nur, wo es sinnvoll war. Sogar die Rezepte sind neu – einfach, köstlich und schnell –, denn auch Martinas Kochkunst ist um fünf Jahre gereift. Ich wünsche Ihnen viel Erfolg und viel Vergnügen mit der GLYX-Diät! Und wenn Sie Lust haben, erzählen Sie im Forum [www.die-glyx-diat.de](http://www.die-glyx-diat.de) von Ihren Erfahrungen.

*Ihre Marion Grillparzer*



# DER WEG ZUM ERFOLG

Kürzlich aß ich einen Becher Joghurt. Mit nur 0,1 Prozent Fett und »ohne Zuckerzusatz«. 80 kcal. Eine Stunde später aß ich noch einen Joghurt. Mit natürlichem Fettgehalt und Honig. 142 kcal. Macht 222. Der Körper lässt sich nicht foppen. Schmeckt er süß, will er Zucker. Kriegt er »light«, will er eine doppelte Portion. Nun wissen Sie, warum viele Diäten nicht funktionieren. Der Weg zum Erfolg führt nicht über Kalorienzählen, Fettagungenmeiden, Kohlenhydrateverdämmen. Der Weg zum Erfolg führt über den Menschen, über Körper und Seele. Wir brauchen:

- ✦ täglich eine halbe Stunde Bewegung
- ✦ Tricks, wie man Stress begegnet
- ✦ viel Eiweiß, die richtigen Fette, ausreichend Vitalstoffe

- ✦ jede Menge Genuss
- ✦ und viel rote Farbe – für die Nahrungsmittel, die uns noch dicker machen als Zucker. Diese rote Farbe finden Sie in den Tabellen dieses Buches.

## Wer weiß, der tut

Hinter der GLYX-Diät stecken 25 Jahre Erfahrung. Vor allem meine – aber nicht nur.

## Ein bisschen was lernt man an der Uni

Unter anderem, dass man nicht alles glauben darf, was dort erzählt wird. Und auch, dass es 15 Jahre dauert, bis sich neue Erkenntnisse der Forschung in der Praxis etablieren. Zum Beispiel: Fett macht gar nicht fett – zumindest nicht jedes. Seit zehn Jahren weiß man:

Wir brauchen Fett, um abzunehmen. Trotzdem kaufen Viele noch immer Light-Produkte und leben nach Low-Fat-Regeln. Fatal. Für die Figur – und für die Gesundheit.

### **Viel habe ich von Menschen gelernt**

... von Autoren, die ich las, von Experten, mit denen ich Interviews führte, von Lesern, die mir ihre Fragen stellten, ihre Probleme erzählten. Leser, die selbst 50 Kilo auf der Strecke ließen (siehe Interview Seite 25). Auch Frank brachte mir jede Menge bei. Ihn begleitete ich das ganze letzte Jahr täglich auf seinem Abnehmymarathon: Er verlor 30 Kilo. Einfach ist das nicht. Vor allem, wenn man unter Stress steht, keine Zeit hat und wie Frank die bunten Packungen liebt – mit chemischen Stoffen, die stärker sind als jeder Abnehmewille. Auch das muss man wissen.

### **Eine gute Diät sieht den ganzen Menschen**

Ein paar Regeln, Rezepte mit Kalorien drunter – das macht noch lange keine Lebensweise aus. Wie aber könnte die aussehen?

### **Die Basis ist der Stoffwechsel**

Die GLYX-Diät ist eine Stoffwechseldiät, auf neudeutsch »Metabolic Diät«. Stoffwechsel (Metabolismus) heißt: All das, was auf dem Teller liegt, wechselt in den Körper – in den Muskel für Energie, ins Gehirn für gute Gedanken, in die Nervenzelle, ins Immunsystem, ins Auge, ins Herz, in die Fettzelle.

Eine Hauptrolle im Stoffwechsel spielt das Hormon Insulin. Das macht unter anderem Heißhunger und sperrt Fett in den Fettzellen ein. Wir locken es mit Zucker, mit der Kartoffel, mit Bier ... Aber auch andere Hormone wie das Wachstumshormon, Testosteron, Noradrenalin, Cortisol spielen im Fettstoffwechsel eine wichtige Rolle. Damit der in

Richtung schlank läuft, muss man genügend Eiweiß essen, essentielle Fettsäuren, Vitalstoffe aus Obst und Gemüse ... All das fließt selbstverständlich ins GLYX-Prinzip ein.

### **Man muss satt und fröhlich sein**

Eiweiß macht satt. Gute Fette locken Schlankhormone. Durch die richtigen Lebensmittel wird die Insulinproduktion reguliert, sodass kein Heißhunger aufkommt. Durch die richtigen Lebensmittel wird Fett verbrannt, statt gebunkert, Körper und Geist ernten Energie im Überschuss. Bewegung kurbelt die Fettverbrennung an – ja, und sie macht gute Laune. Ohne funktioniert keine Diät.

### **Der Kopf isst mit**

Da ich selbst einmal Übergewicht hatte, kann ich nachempfinden, was einen da bedrückt und wie schwer es ist, aus dem Teufelskreis »Waage – Frust – Essen« herauszukommen. Man muss das Gehirn mit in die Diät einbeziehen. Wir sollten nicht leben, um zu essen, sondern essen, um zu leben. Um gut und glücklich zu leben.

### **Wissen ist wichtig**

Essen ist kompliziert geworden. Früher hat man gegessen, was Frühling, Sommer und Herbst im Garten haben sprießen lassen. Das, was die Oma oder Mutter aus dem überschaubaren Angebot im überschaubaren Topf gekocht hat. Heute locken unzählige bunte Verpackungen im Supermarkt, und kaum einer weiß, was in seinem Essen drinsteckt, was es im Körper anrichtet.

Light: Klingt mager, macht Hunger. Hefeextrakt: Klingt gesund, ist Glutamat, macht dick. Naturidentisches Aroma: Klingt gut, entsteht im Labor, macht hungrig und dick. Fruchtsüße: Klingt – na wie? Lässt die Leber verfetten. Unser Körper ist gutmütig. Er trägt all das – aber nur in kleinen Dosen.





# DAS ENDE DER KOHLENHYDRATMAST

Was Diäten betrifft, haben wir im Laufe der Jahre einiges mitgemacht ...

## 50 Jahre auf Diät

Seit den 1960ern war die Kalorie der Feind. Ohne Tabelle traute sich keiner mehr ins Restaurant oder zum Einkaufen. Wir aßen nicht eine Praline, sondern 45 Kalorien. Bis Studien zeigten: Wer Kalorien zählt, wird dick. Die Disziplin verdirbt die Lust am Leben. Wer Kalorien spart, nimmt weniger Vitalstoffe auf. Es fehlen Arbeiter im Energiestoffwechsel, das Fett bleibt auf den Hüften.

Wenn wir keine Kalorien zählten, dann quälten wir uns mit der Ananasdiät, der Eierdiät, der Brotdiät, der Kartoffeldiät. Einzelne Le-

bensmittel versprachen Heilung von der Misere mit den Pfunden. Auch dafür musste der Körper bezahlen. Einseitige Crash-Diäten leeren die Vitalstofftanks – und der Körper schaltet auf sein Notprogramm, schraubt den Stoffwechsel runter. Man verbrennt weniger Energie. Die Pfunde kommen schneller wieder, als sie gegangen sind. Mit Zuwachs.

## Rundum Feinde und Verzicht

Ein Feind der 1970er hieß »voller Teller«. FdH, friss die Hälfte, lautete die Parole. Der eine aß die falsche Hälfte, der andere stand mit knurrendem Magen vom Tisch auf.

Dr. Robert C. Atkins stellte 1972 mit »Die Diät-Revolution« alle bestehenden Ernährungsrichtlinien auf den Kopf. Er verordnete

Fett und Eiweiß. Von Steak, Butter, Wurst, Sahne, Quark könne man so viel essen, wie man wolle – nur auf Brot, Nudeln, Kartoffeln und Reis müsse man verzichten. Die Diät wirkte, man wurde ihrer aber sehr schnell überdrüssig. Gesund – und vor allem lecker – kann man sie nicht unbedingt nennen.

### Eine dicke, fette Lüge?

Dann wurde Fett zum Feind. Ein Vierteljahrhundert lang zählten wir die Fettagungen in der Suppe. Kratzten die Butter vom Brot, tupften das Öl vom Salat, zahlten für Luft im Quark. Wir reduzierten unser täglich Fett auf mager 30 Prozent und weniger. Dafür griffen wir kräftig in den Brotkorb. Kohlenhydrate – also Kartoffeln, Nudeln, Reis, Brot, Fruchtnectar und Softdrinks – dürfe man, weil fettfrei, essen »ad libitum«, ohne Einschränkung, rieten uns die Ernährungsexperten.

Nicht nur US-Amerikaner, auch Deutsche wurden dicker und dicker. Man las vom »fetten Planet«, von einer Epidemie der Übergewichtigen und immer wieder von »Kohlenhydratmast«. Mehr und mehr Menschen erkrankten an der Zuckerkrankheit Diabetes Typ 2, dem Altersdiabetes.

Anfang 2000 stellt die New York Times die Fett-Frage: »Was, wenn das alles eine dicke, fette Lüge war?« War es.

Walter Willet, Chef des Department of Nutrition (Fachbereich Ernährung) an der Harvard-Universität leitete die weltweit größte Studie mit rund 300 000 Testpersonen. Daten aus dieser Studie widerlegen, dass Fett schlecht für den Menschen ist. Im Gegenteil, sagt er: Die Low-Fat-Ratschläge haben zur Fettsucht-Epidemie beigetragen.

### Von »Low Fat« zu »Low Carb«

Plötzlich fürchtete man in Amerika die Kohlenhydrate so sehr wie einst die Kommunisten ... »Low Carb« hieß die neue Devise.

Low-Carb-Produkte (wenig *Carbohydrates* = Kohlenhydrate) füllten die Regale, lösten die Light-Produkte ab. Denn so richtig gelernt hatte keiner etwas. Auch diese Fertigprodukte mit dem »Low Carb«-Stempel machen uns eher dick und krank als schlank. Low Carb bringt nicht mehr als Low Fat.

Es macht überhaupt keinen Sinn, einen Nährstoff generell zu verdammen. Wir brauchen alle Nährstoffe. Verzicht macht dick. Ein Leben ohne Kohlenhydrate – ohne Nudeln, Brot und Zucker – ist kein Leben.

### GLYX – die moderne Kalorie

Der glykämische Index (heute: GLYX) tauchte bereits in den späten 1970ern auf. Dr. David Jenkins, Professor für Ernährungswissenschaften an der Universität Toronto, entwickelte das Konzept. Er gab Lebensmitteln von Apfel bis Zucker eine Zahl zwischen 1 und 100 – je nachdem, wie stark sie die Insulinproduktion der Bauchspeicheldrüse ankurbeln. Dann empfahl er seinen Patienten, nur die Lebensmittel mit einer Zahl unter 55 zu essen. Und siehe da: Die Menschen nahmen schnell ab.

### INFO Viel Eiweiß, mehr Fett, weniger Kohlenhydrate!

Heute wissen wir: Wir brauchen Fettsäuren, um abzunehmen. Die falschen Kohlenhydrate machen uns dick und krank, verkürzen unser Leben. Viele Studien belegen, dass das genetische Programm des Menschen eingestellt ist auf wenig Kohlenhydrate, mehr Fett und Eiweiß mit viel Gemüse und täglich ein bis zwei Portionen Obst. In der Geschichte der Menschheit gab es nie eine zucker- und stärkereiche Ernährungsweise.

## Der GLYX-Fahrplan ins schlanke Glück

### 1. GLYX-niedrig satt

Essen Sie hauptsächlich Lebensmittel mit niedrigem GLYX: Gemüse und Obst (mit wenigen Ausnahmen), Milchprodukte, Roggenschrotbrot (Sauerteig), frische Säfte, Nudeln aus Hartweizengrieß. Auch Fleisch, Geflügel und Fisch haben einen niedrigen GLYX, weil sie kaum Kohlenhydrate enthalten.

### 2. Vorsicht, Ausnahme!

Produkte, die zwar GLYX-niedrig sind, aber auch Fett enthalten oder in rauen Mengen der Gesundheit nicht bekommen, sollten Sie in Maßen genießen: rotes Fleisch, Wurst, fetten Käse – und Bitterschokolade. Damit dürfen Sie aber ruhig mal die Lust auf Süßes stillen. Halten Sie sich einfach an den grünen Schlank-&-fit-Faktor im GLYX-Guide.

### 3. Manchmal macht's die Menge

Trauben fallen unter die Kategorie niedriger GLYX, aber er liegt bei 45. Wenn Sie davon

Die Natur bietet nur selten einen hohen GLYX.



also ganz viel essen, ein Pfund, dann macht das natürlich einen höheren Blutzuckeranstieg, als wenn Sie die gleiche Menge Gemüse essen (hat meist einen GLYX unter 30). Die glykämische Last (GL) fließt bei der Ampel-Bewertung der Lebensmittel immer mit ein. Gut ist, wenn Sie Obst (GLYX in der Regel zwischen 22 und 45) mit einem Milchprodukt kombinieren, dann steigt die Laune.

### 4. GLYX halbieren

Frische Fruchtsäfte haben ebenfalls einen GLYX von etwa 40. Den sollten Sie halbieren – mit Mineralwasser oder mit Eiweiß (Buttermilch, Sojamilch, Molke, Kefir).

### 5. Mittelgewichte in Maßen

Lebensmittel mit mittlerem GLYX können Sie auch genießen. Nur nicht so viel. Nicht als Zwischenmahlzeit. Und nicht mit Fett kombinieren. Dazu zählen zum Beispiel Ananas, Basmatireis, Pitabrot, Pellkartoffeln.

### 6. Schwergewichte meiden

Hoher GLYX ist purer Stress für unsere Bauchspeicheldrüse – und Mastfutter für die Fettzellen, weil er zu viel vom Dickhormon Insulin lockt. Lebensmittel mit hohem GLYX sollten Sie während der Diät meiden oder nur winzige Portionen essen und clever kombinieren (siehe unten). Zu den Schwergewichten zählen Bier, Kartoffelprodukte, Bananen, Wassermelone, Weißmehlprodukte, Knäckebrot, Cornflakes, Schnellkochreis, Fruchtnektar, Limonade, Colagetränke, Keks, Backwaren, Süßigkeiten, Fertiggerichte.

### 7. Clever kombinieren

Wenn Sie ein Lebensmittel mit mittlerem oder hohem GLYX essen, dann sollten Sie es mit einer großen Portion GLYX-niedrig kombinieren. Die Kartoffel mit viel Gemüse. Das Stück Schokolade mit einem Apfel. Die

Scheibe Weißbrot mit einer großen Schüssel Salat. Und das macht schlank & fröhlich: Wenn Sie frisches Obst mit Eiweiß kombinieren, einen Joghurt oder Quark dazu essen. Oder: Sie belegen Ihr Vollkornbrot mit Fisch oder einer Scheibe magerem Käse.

### 8. Welches Obst?

Reife Banane, Wasser- und Honigmelone helfen nicht beim Abnehmen. Ananas, Kiwi, Mango und Papaya haben einen mittleren GLYX und sollten deshalb 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 und so weiter. Wenn Sie getrocknetes Obst essen, dann lieber Aprikosen oder Pflaumen als Datteln und Rosinen. Die Grundregel – zwei Portionen pro Tag – darf man ruhig mal brechen: mit GLYX-niedrigen Äpfeln und Beeren.

### 9. Welches Gemüse?

Davon können Sie so viel essen, wie in den Bauch passt. Ja, sollen Sie! Nur von Roten Beeten und gekochten Karotten sollten Sie eine kleinere Portion wählen. Und ersetzen Sie Mais im Salat durch Bohnen. Das schmeckt auch und lockt weniger Insulin.

Wichtig: Wählen Sie immer doppelt so viel Gemüse wie Beilage. Ja, auch auf dem Brot. Genießen Sie vor dem Essen eine große Schüssel Salat. Gemüstreifen sollten Sie durch den Tag begleiten. Und wechseln Sie ab in Sorte und Farbe: Man schätzt, dass es mehr als 60 000 verschiedene Wirkstoffe in Pflanzen gibt, die Bakterien töten, vor Krebs schützen, Entzündungen hemmen, die Zellen vor freien Radikalen feien, die Abwehrkräfte stärken. Tipp: Machen Sie die eiweißreichen Medizinbällchen namens Hülsenfrüchte ab und zu zur Hauptsache.

### 10. Der Zucker im Kaffee

Haushaltszucker ist für den Körper nicht gar so schlimm wie Weißbrot. Er hat einen niedrigeren GLYX, weil er aus einem Fruktose- und einem Glukosemolekül besteht, während Weißbrot eine Kette von Glukosemolekülen ist, die gleich ins Blut driften. Also: Ein Löffelchen im Cappuccino kann nicht schaden.

### 11. Welches Brot?

In Deutschland gibt es 400 Brotsorten. Es gibt natürlich nicht für jede Sorte einen GLYX-Wert. Trotzdem können Sie sich grundsätzlich an folgende Tipps halten:

**Gut sind:** GLYX-Brot (Seite 172), Roggensauerteigbrot, Vollkornschnitzbrot, Pumpnickel, Gerstenvollkornbrot und Sojabrot mit Leinsamen.

**Mittel:** Mischbrote aus Weizen- und Roggenmehl, Vollkornbrot (Vollkornmehl), Vollkornknäckebrötchen, Vollkornbrötchen, Pitabrot, Vollkorntoast.

**Schlecht:** Brezel, Weißmehlbrötchen, Weißbrot, Baguette, Toastbrot, Roggenbrot.

Wichtig: Vollkornbrot bitte mit ganzen Körnern. Ist das Brot nur aus Mehl gebacken, lockt es auch ziemlich viel Insulin.

### 12. Welche Beilage?

Werden Sie zum Pasta- und Vollkorngetreide-Fan. Die üblicherweise erhältliche Pasta wird aus Hartweizengrieß hergestellt. Wenn Sie diese »al dente« kochen, bleibt der GLYX-niedrig (köstliche Soßen finden Sie ab Seite 204). Probieren Sie ruhig auch mal Vollkornnudeln. Wetten, sie schmecken Ihnen? Weitere gute Beilagen sind: Naturreis (gibt's auch parboiled), Wildreis, Grünkern, Gerste und Bulgur. Kartoffelfreunde müssen sich leider umstellen. Fast alle Kartoffelbeilagen haben einen hohen GLYX. Einzige Ausnahme: Pellkartoffeln. Davon dürfen Sie zwei kleine genießen – mit einer großen Portion Gemüse



# DAS 3-STUFEN-GLYX-DIÄTPROGRAMM

## Erste Stufe: Fatburner-Suppentage

Mit zwei Suppentagen (Sie dürfen auch drei machen!) kommen Sie raus aus der GLYX-Falle (Süßes, Heißhunger, Süßes ...) und entschlacken Ihren Körper. Die Suppen verwöhnen mit Gesundstoffen und Flüssigkeit und putzen so richtig durch. Fast wie beim Fasten, nur dass Sie keinen Hunger haben, weil Sie so viel essen dürfen, wie Sie wollen.

Die Fatburner-Suppen entgiften auf vier Ebenen: Verdauungstrakt, Lymphe, Herz-Kreislauf- und Immunsystem. Mineralstoffe, viel Wasser und Vitalstoffe verbessern die Durchblutung, was allen Organen guttut. Vitamine wie Vitamin C, E und Beta-Carotin

trainieren das Immunsystem. Und das Trampolin ist der ideale Begleiter, um Kreislaufsystem und Lymphe in Schwung zu bringen.

### So geht's

- \* Kochen Sie sich, so oft Sie wollen, einen großen Pott Suppe Ihrer Wahl. Die Rezepte finden Sie auf Seite 177.
- \* Halten Sie sich an die 30 GLYX-Spielregeln ab Seite 142. Außer an die Eiweißformel: Während dieser zwei Tage brauchen Sie kein Eiweiß extra.
- \* Essen Sie so viel Suppe, wie Sie wollen. Sind Sie außer Haus, nehmen Sie am besten immer eine Thermoskanne voll mit.
- \* Trinken Sie jede Stunde ein Glas Wasser. Gut: mit Zitronensaft. Auch Gemüsesäfte

(außer Rote Bete und Karotte), Kräuter- und Früchtetees sind erlaubt.

- \* Es kann sein, dass Sie sich müde und schlecht gelaunt fühlen. Kein Wunder, der Körper setzt Gifte frei. Das gibt sich in ein paar Tagen. Steigen Sie aufs Trampolin und springen Sie ein bisschen. Und viel trinken!
- \* Haben Sie nach dem ersten Tag schon genug? Dann starten Sie gleich mit der zweiten Stufe. Sie müssen sich nicht zwingen. Auch ein Suppentag ist gesund. Und: Leider gibt es Menschen, die stehen mental nicht mal einen Suppentag durch. Sie starten einfach direkt mit der Fatburner-GLYX-Woche.
- \* Natürlich beginnen Sie auch gleich mit Ihrem Trampolinprogramm (Seite 152).
- \* Wenn Sie schlechte Laune haben, traurig sind oder im Stress, dann wenden Sie die Sonnenatem-Übung von Seite 122 an.
- \* Wenn Sie Currywurst oder Pralinen essen wollen, dann machen Sie zuerst die Übung für schlanke Gefühle von Seite 121.

## Zweite Stufe: Fatburner-GLYX-Woche

Eine Woche lang jeden Tag ein Pfund verlieren – dabei hilft die clevere Kombi GLYX-niedrig und Fatburner satt.

- \* Zum Frühstück gibt es den fruchtigen Fatburner-Drink. Die Menge reicht für ein weiteres Glas am Nachmittag. Oder Sie essen den GLYX-Obstsalat (Seite 180/181).
- \* Lesen Sie noch einmal die »Spielregeln« ab Seite 142. Und halten Sie sich daran, vor allem an die Eiweißformel auf Seite 92.
- \* Essen Sie dreimal am Tag. Wenn Sie Hunger haben: fünfmal. Halten Sie sich bitte an die Reihenfolge: Das Abendessen muss aus GLYX-niedrig-Lebensmitteln bestehen.
- \* Trinken Sie jeden Tag ein großes Glas Gemüsesaft – frisch oder aus dem Reformhaus. In dieser Woche sollte es kein Karotten- oder

Rote-Beten-Saft sein, diese beiden Gemüse haben einen hohen GLYX.

- \* Als Vorspeise können Sie einen Fatburner-Salat oder eine Fatburner-Suppe essen. Als Nachspeise dürfen Sie mittags Obst mit niedrigem GLYX essen.
- \* Essen Sie nicht mehr als ein Stück à ca. 40 g GLYX-niedrig-Brot am Tag (Seite 172).
- \* Sie können die Gemüseportionen im Rezept beliebig erhöhen. Und Sie können das Gemüse (GLYX-niedrig) mit Olivenöl dünsten. Auch die Eiweißportion (Fisch, Geflügel, Tofu & Co) dürfen Sie erhöhen.
- \* Trinken Sie jede Stunde ein Glas Wasser. Gut: mit Zitronensaft. Kräuter- und Früchtetees können Sie trinken, so viel Sie wollen. Auch Kaffee (zwei Tassen) und Tee ist erlaubt. Und abends ein Glas trockener Wein.
- \* Natürlich machen Sie mit Ihrem Trampolinprogramm ab Seite 152 weiter.
- \* Wenn Sie schlechte Laune haben, traurig sind oder im Stress, dann holt Sie der Sonnenatem von Seite 122 aus dem Tief. Wenn Sie Lust auf Dickmacher haben, kommen Sie mit der Übung von Seite 121 zurück zur Leichtigkeit des Seins.

### TIPP Tauschen erlaubt

Wenn Ihnen ein Rezept im Wochenplan auf Seite 138 nicht zusagt, können Sie im Baukastensystem unter den Rubriken »Imbiss« oder »Hauptmahlzeiten« ein anderes auswählen. Das ist auch ganz wichtig für die, die unter einer Lebensmittelunverträglichkeit leiden. Achten Sie nur darauf, dass es viel Eiweiß enthält. Und essen Sie abends keine Beilagen – außer gedünstetem Gemüse Ihrer Wahl (GLYX-niedrig). Am siebten Tag der zweiten Stufe dürfen Sie auch Pasta essen.

# FATBURNER-WOCHE

## Rezeptvorschläge für die zweite Stufe

In dieser Woche regulieren Sie den Insulinspiegel, kurbeln die Fettverbrennung an und spüren, wie gut Ihnen GLYX tut.

### 1. Tag

---

- \* **Frühstück:** GLYX-Obstsalat oder Fruchtiger Fatburner-Drink (Seite 180/181)
- \* **Mittagessen:** Zucchini in scharfer Joghurtsoße (Seite 190)
- \* **Abendessen:** Pangasiusfilet auf Shiitake-Paprika-Gemüse (Seite 199)

### 2. Tag

---

- \* **Frühstück:** GLYX-Obstsalat oder Fruchtiger Fatburner-Drink (Seite 180/181)
- \* **Mittagessen:** Puten-Carpaccio mit Sellerie-Vinaigrette (Seite 186)
- \* **Abendessen:** Ofen-Gemüse mit Zitronen-Kapern-Dip (Seite 201)

### 3. Tag

---

- \* **Frühstück:** GLYX-Obstsalat oder Fruchtiger Fatburner-Drink (Seite 180/181)
- \* **Mittagessen:** Tomaten-Feldsalat mit Ziegenkäse (Seite 191)
- \* **Abendessen:** Forellen-Kräuter-Päckchen (Seite 199) und Salat mit GLYX-Vinaigrette (Seite 175)

### 4. Tag

---

- \* **Frühstück:** GLYX-Obstsalat oder Fruchtiger Fatburner-Drink (Seite 180/181)
- \* **Mittagessen:** Blumenkohl-Salat mit Meeresfrüchten (Seite 189)
- \* **Abendessen:** Gemüse-Tortilla (Seite 201)

### 5. Tag

---

- \* **Frühstück:** GLYX-Obstsalat oder Fruchtiger Fatburner-Drink (Seite 180/181)
- \* **Mittagessen:** Rote Linsensuppe mit Feta (Seite 189)
- \* **Abendessen:** Kalbsgeschnetzeltes mit Spinat (Seite 197)

### 6. Tag

---

- \* **Frühstück:** GLYX-Obstsalat oder Fruchtiger Fatburner-Drink (Seite 180/181)
- \* **Mittagessen:** Geflügel-Pilz-Salat (Seite 185)
- \* **Abendessen:** Ratatouille mit Mozzarella (Seite 202)

### 7. Tag

---

- \* **Frühstück:** GLYX-Obstsalat oder Fruchtiger Fatburner-Drink (Seite 180/181)
- \* **Mittagessen:** Lachs-Teller mit Rettich und Zucchini (Seite 187)
- \* **Abendessen:** Tomaten-Feta in Folie (Seite 203) oder Pasta mit Gemüesoße (Seite 206)

### Beilage

---

Morgens oder mittags 1 Seibe GLYX-niedrig-Brot (ca. 40 Gramm)

### Für Hungertypen

---

Essen Sie in dieser Woche zwischendurch Gemüsestreifen mit Dip oder einen anderen Snack (ab Seite 192), oder trinken Sie Ihren Fatburner-Drink. Auch gut: eine der Fatburner-Suppen (ab Seite 177).

## Dritte Stufe: GLYX-Baukastensystem

Nun haben Sie ein Gefühl bekommen für die GLYX-Küche. Sie können ab jetzt selbst unter den Rezepten wählen. Essen Sie weiterhin drei Mahlzeiten am Tag, wenn Sie zu den Eiweißstypen zählen – und wenn Ihnen das guttut. Wenn Sie mehr brauchen, ein Hunger- oder Kohlenhydrattyp sind, dann fünf: ein Frühstück, einen Fatburner-Drink, einen Imbiss, einen Snack, eine Hauptmahlzeit.

- \* Für Zeitlose haben wir ab Seite 211 lauter Vorschläge für »Schnell gemacht«.
- \* Kochen Sie, wenn Sie Zeit haben, auf Vorrat. Die Rezepte finden Sie ab Seite 170.
- \* Sorgen Sie für Abwechslung, sodass es jeden Tag etwas anderes gibt. Essen Sie nicht zweimal am Tag Fleisch – und nicht täglich.
- \* Essen Sie ruhig dreimal die Woche Fisch. Es darf auch mehr sein!
- \* Achten Sie auf Ihre Eiweißformel: Jeden Tag brauchen Sie pro Kilogramm Körpergewicht mindestens 1,5 Gramm Eiweiß. Unter den Rezepten steht, wie viel Eiweiß Ihnen ein Gericht liefert. Wenn Sie viel wiegen, dann müssen Sie Ihre Eiweißportion erhöhen: mit einem Lebensmittel aus der Tabelle auf Seite 95. Oder mithilfe eines Eiweißkonzentrats, das Sie in Ihre Buttermilch, Ihren Gemüsesaft oder Ihren Fatburner-Drink mixen.
- \* Von Gemüse mit niedrigem GLYX sollten Sie essen, so viel Sie können. Obst passt am besten zu den Mahlzeiten. Gemüse knabbern können Sie zwischendurch. Und ein GLYX-niedriger Apfel oder Beeren hieven auch über ein Ich-muss-was-essen-Tief.
- \* Sie wollen ins Restaurant? Kein Problem. Auf Seite 141 steht ein Restaurantführer.
- \* Kreuzt ein Braten, ein Sieben-Gänge-Menü Ihren Weg? Dann legen Sie am nächsten Tag einfach einen Fatburner-Suppentag ein. Wenn Sie wollen, peppen Sie die Suppen-

Hauptmahlzeit mit Fisch, Meeresfrüchten, Tofu oder Geflügel auf.

- \* Bleiben Sie bei Ihrem Wasser-Ritual (Seite 113). Kochen Sie sich Tee. Und wenn Sie wollen, können Sie abends gerne ein Glas trockenen Wein trinken.
- \* Natürlich machen Sie mit Ihrem Trampolinprogramm ab Seite 152 weiter.
- \* Wenn Sie schlechte Laune haben, traurig sind oder im Stress, dann suchen Sie nach der Ursache, versuchen, diese zu beseitigen oder springen kurz auf dem Trampolin – und machen die Übung »Sonnenattem« (Seite 122).
- \* Glyxen kann jeder, auch unter speziellen Bedingungen: Darum finden Sie ab Seite 149 vier Wochenpläne – für die Familie, für Berufstätige, für Vegetarier und für Zeitlose.

**Guten Appetit, viel Spaß –  
und viel Glück!**

**Lernen Sie Gemüse lieben. Unsere Rezepte  
helfen Ihnen dabei. Wetten, dass ...?**







## Die neue Ess-Schule

Sie wollen 5 oder 40 Kilo abnehmen, Diabetes vorbeugen, Ihre Blutwerte verbessern, das Herz schützen oder einfach nur gesund und fröhlich leben? Hier lesen Sie über die neuesten Erkenntnisse der Ernährungsforschung, über Fett, Kohlenhydrate und Eiweiß, über Enzyme und Hormone, über Schadstoffe und Vitalstoffe ... und Sie finden Ihren persönlichen Weg, Gesundheit einfach in Ihr Leben zu integrieren.

**Mehr als ein Diätbuch:** ein fundierter Ernährungsratgeber nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen, der auch an Lebensfreude und Genuss denkt.

### Tabellen machen es leicht

Das clevere Ampelprinzip liefert einen schnellen umfassenden Überblick über

- › Fatburner und Fettnäpfchen
- › GLYX-Fallen und GLYX-Freuden
- › Eiweißgehalt
- › Schlank- & Fitfaktor

### Mit der richtigen Strategie zum Erfolg

Gesundheitstipps müssen einfach sein, wie

- › das Fitness-Studio zu Hause: ein Minitrampolin
- › einfache Anti-Stress-Übungen
- › clevere Wege raus aus der Gewohnheitsfalle

## Der GLYX-Guide – Extra-Service im Taschenformat

- › Halten Sie sich an das grüne Ampelmännchen in der **Schlank- & Fitfaktor-Tabelle** mit 365 Lebensmitteln
- › Organisieren Sie Ihren Einkauf mit der **GLYX-Vorratsliste**
- › Tanken Sie Wissen mit dem **Fatburner-ABC**
- › Notieren Sie Ihre Erfolge im **GLYX-Tagebuch**





# Was **GLYX** mit Glück zu tun hat

**Nur eine Diät, die glücklich macht, hat Aussicht auf Erfolg.** GLYX-Diät heißt: Sie verlieren Gewicht, gewinnen Gesundheit, Leichtigkeit und Lebensfreude. Der Weg zum Erfolg: sich genussvoll satt essen, sich bewegen und entspannen.

## Die 3-Stufen-Diät – mit Muskel- und Mentalprogramm

- › **2 Tage Fatburner-Suppen.** Raus aus der Insulinfalle, die ersten Kilos verlieren.
- › **1 Woche GLYX-Diät intensiv.** Mit genauen Anleitungen für jeden Tag.
- › **3 Wochen Diät nach dem Baukastensystem.** Lieblingsrezepte auswählen, spielend Ess- und Lebensgewohnheiten ändern.
- › **Trampolin- und Muskel-Workout:** Mehr Kraft, Dynamik und Vitalität.
- › **Schlank im Kopf:** Fett wegdenken. Stress wegatmen. Glück tanken.

## Vollständig überarbeitete Neuauflage

- › Aktuelle Erkenntnisse der Hirnforschung, Lebensmittelchemie und Sportmedizin
- › Test: Kohlenhydrat- oder Eiweiß-Esstyp?
- › Alle Rezepte neu – vom Blitz-Snack bis zum 3-Gänge-Menü, fürs kleine und große Budget, für Kochmuffel und Hobbyköche
- › Modell-Diätpläne für Berufstätige, Familien und Vegetarier
- › Was tun, wenn das Gewicht trotz Diät stagniert?
- › »50 Kilo weniger« – Erfahrungsberichte aus dem GLYX-Forum

WG 461 Gesundheit

ISBN 978-3-8338-1504-1



9 783833 815041

€ 19,90 [D]

€ 20,50 [A]

ab 01.06.2010

€ 19,99 [D]

€ 20,60 [A]

**G|U**

[www.gu.de](http://www.gu.de)