

# **DAUERHAFT-SCHLANK-KONZEPT „INTENSIV“**

---

## **Das Dilemma**

Ernährungstechnisch steckt unser Organismus noch in der Steinzeit, aber das Nahrungsangebot ist aus der aktuellen Neuzeit: zu süß, zu fett, zu schwer! Während der Steinzeitmensch nur saisonal durch süße Früchte an Zucker kam oder unter Schmerzen, wenn er den wilden Bienen den Honig abjagte, so stehen Zucker und seine Verwandten, die Weißmehlprodukte, heute kostengünstig in Hülle und Fülle zur Verfügung. Auch Fleisch und Fett sind bei uns keine Mangelware mehr. Das Resultat ist nicht nur das Übergewicht, sondern auch Stoffwechselstörungen wie erhöhtes Cholesterin, Diabetes mellitus, erhöhte Harnsäure, erhöhte Triglyceride, Arteriosklerose, Bluthochdruck und Gastritis (Magenschleimhautentzündung) und Refluxerkrankung (undichter Magenverschluss mit Zurückfließen des Mageninhaltes in die Speiseröhre).

## **Der neue Ansatz für eine gesunde Ernährung**

Um die Stoffwechselwerte zu verbessern und um Übergewicht abzubauen, haben wir das Dauerhaft-Schlank-Konzept „Intensiv“ entwickelt. Wichtig war uns dabei, dass eine hohe Effektivität für den Stoffwechsel mit dem Genuss der Mahlzeiten vereint werden kann. Hungern macht keinen Spaß und birgt weitere Nachteile, so dass der Hunger als Bestandteil einer modernen Ernährung ausgeschlossen werden muss, wenn ein dauerhafter Erfolg angestrebt wird. Nebeneffekt ist, dass sich die Patienten leistungsfähiger fühlen und mit weniger Schlaf auskommen. Auch bei Gesunden belasten die leicht verfügbaren Kohlenhydrate die Mitochondrien, unsere Zellkraftwerke. Noch schlimmer ist es bei Patienten, die einen Schaden der Mitochondrien und somit eine Störung in der Energiegewinnung haben.

Mein Vorbild in Bezug auf die Forschung an den Mitochondrien, Dr. Bodo Kuklinski, spricht im Zusammenhang mit der Müdigkeit nach dem Mittagessen von der „Fressnarkose“. Das Mittagstief entfällt bei unserem Dauerhaft-Schlank-Konzept „Intensiv“, weil die Mitochondrien in ihrer Leistungsfähigkeit nicht blockiert werden.

## **Die Ernährungsgrundsätze des Dauerhaft-Schlank Konzept „Intensiv“**

1. Um den Organismus zu entschlacken und um ihn auf die eigentliche diätetische Kost vorzubereiten ist ein Entschlackungstag mit Obst und Gemüsesuppe notwendig. Falls Obst nicht vertragen wird, kann ein Kartoffeltag eingelegt werden. Dadurch entgiftet der Körper und der Magen wird auf kleinere Mahlzeiten vorbereitet. So erscheint die erste Mahlzeit am Folgetag als kleines Festmahl und es wird verhindert, dass Hunger aufkommt.
2. Täglich sind 3 Mahlzeiten vorgesehen, der gesamte Kalorienumfang beträgt 800 bis 1200 kcal (wird individuell für jeden Patienten festgelegt).
3. Jeder Bissen sollte 15 Mal gekaut werden. Das unterstützt das Sättigungsgefühl.
4. Die Mahlzeit sollte nicht länger als 45 Minuten dauern, da es sonst zu einer zu langen Insulinausschüttung kommt.
5. Die letzte Mahlzeit sollte nicht später als 3 Stunden vor dem Schlafengehen eingenommen werden. Wer mit einem fast leeren Magen ins Bett geht, nimmt auch gut über Nacht ab.
6. Bei der Kost des Dauerhaft-Schlank-Konzept „Intensiv“ werden leicht verwertbare Kohlenhydrate vermieden. Dazu zählen Zucker, Weißmehlprodukte wie Brot (außer Vollkornbrot), Pizza, Döner, Burger, Nudeln. Aber auch weißer Reis und Kartoffeln bestehen aus leicht verfügbaren Kohlenhydraten. Diese schießen sehr schnell ins Blut und erhöhen rasch den Blutzucker. Wir sprechen in diesem Zusammenhang auch vom glykämischen Index und von der glykämischen Last. Die glykämische Last berechnet neben dem glykämischen Index auch die Kohlenhydratmenge der Lebensmittel. Deswegen gibt sie die tatsächliche Blutzucker- und Insulinwirkung viel realistischer wieder. Je höher dieser ist, desto schneller steigt der Blutzucker nach der Mahlzeit. Ein Blutzuckeranstieg veranlasst die Bauchspeicheldrüse, Insulin auszuschütten. Insulin hat die Aufgabe, die Tore in den Fettzellen zu öffnen und den überflüssigen Blutzucker in die Fettzellen zu leiten. Da erkennen wir den Masteffekt des Insulins.

Dieser wird auch anderweitig ausgenutzt: Um Ferkel schnell zur Schlachtreife zu bringen, werden sie mit Insulin gespritzt. Wir erreichen unsere Gewichtszunahme durch die erhöhte Insulinausschüttung bei einer Ernährung mit hohem glykämischen Index und hoher glykämischer Last. Auch Getränke wie Cola, Limonaden, Eistee und anderen gesüßte Getränke sind hier natürlich problematisch. Aber auch Bier stellt ein besonderes Problem dar. Wenn wir den glykämischen Index bei Zucker mit 100% definieren, dann liegt das Bier bei 110%. Das heißt, Bier führt zu noch schnelleren Blutzuckererhöhungen und höheren Insulinausschüttungen als Zucker. Dazu bremst Alkohol die Fettverbrennung. Nach größerem Biergenuss führt der hohe Insulinspiegel verstärkt zur Einlagerung des Zuckers in die Fettzellen und zu starkem Blutzuckerabfall. Das macht Hunger. Auch nach Verzehr von Süßigkeiten ist der Effekt zu beobachten. Das ist der Grund, weshalb im Biergarten auch gerne mal Bratwurst mit Brötchen oder Leberkäse mit einem Weck verzehrt werden. Die Weißmehlprodukte erhöhen wieder den Insulinspiegel und alles inklusive Leberkäse oder Bratwurst wird dann in die Fettzellen gestopft. Der Biergarten ist somit das Kontrastprogramm zum Dauerhaft-Schlank-Konzept „Intensiv“!

Die schleichende Erhöhung des Insulinspiegels durch die beschriebene Fehlernährung führt dazu, dass das Gewebe immer weniger auf den Insulinreiz reagiert und sich der Blutzuckerspiegel kontinuierlich erhöht. Das ist Kennzeichen der Entwicklung des Diabetes mellitus Typ II („Alterszucker“). Heute betrifft jeder 3. Alterszucker einen Jugendlichen bei der teilweise katastrophalen Ernährungsweise der Jugend! Unser Organismus ist einfach auf die großen Kohlenhydratmengen nicht eingestellt, da wir uns genetisch noch in der Steinzeit befinden und unser Körper mit Zucker und Mehl in großer Menge nicht umgehen kann. Getreide ist ein vergleichsweise neues Produkt, das es in großen Mengen erst seit 20 000 Jahren gibt – solch ein Zeitraum ist in der Entwicklungsgeschichte des Menschen nur ein Wimpernschlag! Zwar ist Vollkornbrot bei unserem Konzept grundsätzlich erlaubt, weil es einen niedrigen glykämischen Index hat, aber es ist für Patienten mit Getreideunverträglichkeit ein Problemnahrungsmittel, das ersetzt werden muss.

7. In den ersten 14 Tagen werden Öle und Fette weitgehend gemieden. Die Ernährung in der ersten Phase besteht vorwiegend aus ballaststoffreichem Gemüse und Eiweiß. Gemüse ist gesund und wirkt dem

Hunger entgegen. Das Eiweiß liefert die Stoffe, die zum Erhalt der Muskeln notwendig sind und verhindert ebenfalls den Hunger.

8. Falls für Patienten mit hohem Grundumsatz die Kalorienmenge im Ausnahmefall zu knapp bemessen sein sollte und der Patient verstärkt unter Hunger leidet, muss die Kalorienzahl etwas aufgestockt werden. Hunger führt zu Abbau der Muskulatur und zu vermindertem Grundumsatz. Kurz gesagt: der Körper geht „auf Sparflamme“. Das führt zu verminderten Kalorienverbrauch und zu einer Verlangsamung des Abnehmens. Der Verlust von Muskulatur führt außerdem zum Jojo-Effekt, da der Körper später bestrebt ist, die Muskulatur wieder aufzubauen und dabei eine enorme Fetteinlagerung in Kauf nimmt. Es ist also wichtig, genug zu essen, damit der Körper in der Abnehm-Offensive nicht stecken bleibt.
  
9. Die Ausnahmemahlzeit darf nach 14 Tagen verzehrt werden. Diese Ausnahmemahlzeit war für die meisten Teilnehmer vor der Ernährungsumstellung die ganz normale Ernährung. Das bedeutet, die alte Völlerei darf für eine Mahlzeit wieder ausgelebt werden. Es heißt „Die Ausnahme bestätigt die Regel!“ Bei der Ernährung des Dauerhaft-Schlank-Konzept „Intensiv“ greift die Regel erst durch die Ausnahme effektiv! Das klingt paradox und bei manchem mag der Verdacht aufkommen, dass wir uns beim Patienten anbieten wollen oder ihm einen fetten Brocken zuwerfen möchten, damit er nicht abtrünnig wird. Der Grund ist jedoch ein anderer: Wenn der Patient bei einer Mahlzeit wieder alles isst, was ihm schmeckt, so wird der Körper mit Kalorien und Nahrung mit hohem glykämischen Index überschwemmt. Unser Stoffwechselbewusstsein registriert: *„Alles im grünen Bereich! Der Verdacht, dass eine Phase mit Nahrungsmittelknappheit anbricht, hat sich nicht bestätigt. Es gibt keinen Grund, auf Sparflamme zu schalten. Weiter volle Kraft voraus ohne Einsparung beim Kalorienverbrauch!“*

So geht die Gewichtsabnahme gut weiter. Denn selbst bei der ausgewogenen Ernährung unseres Konzeptes würde der Körper ohne Ausnahmemahlzeit langsam den Kalorienverbrauch auf Sparflamme reduzieren. Solange das Dauerhaft-Schlank-Konzept „Intensiv“ fortgeführt wird, sind regelmäßig Ausnahmemahlzeiten notwendig. Wenn das Gewicht nur noch gehalten werden soll, muss der Patient selbst testen, wie oft die Ausnahmemahlzeiten ohne Gewichtszunahme möglich sind. Männer bringen es zuweilen auf 3- 4 Ausnahmemahlzeiten

pro Woche und halten ihr Gewicht - dabei dürfen die üblichen Dauerhaft-Schlank-Konzept „Intensiv“- Mahlzeiten auch schon etwas reichlicher bemessen werden. Durch regelmäßiges Wiegen kann der Patient herausfinden, in wie weit die Mahlzeiten und Ausnahmemahlzeiten ausgedehnt werden dürfen und inwiefern wieder etwas Alkohol getrunken werden darf, ohne dass es zur Gewichtszunahme kommt.

10. Zwischen den Mahlzeiten 5 Stunden lang nichts essen. Das heißt, die 3 täglichen Mahlzeiten sollten einen Mindestabstand von 5 Stunden haben. Innerhalb dieser Zeit beruhigt sich das Insulinausschüttungssystem und der Insulinspiegel sinkt ab. Würde der Patient zwischendurch z.B. einen Keks essen, so käme es wieder zu einem Insulinanstieg mit den oben beschriebenen Folgen. So eine kleine Sünde kann reichen, dass die Gewichtsabnahme einknickt. Durch den 5-Stunden-Nahrungsverzicht wird das Insulinsystem wieder sensibel und ein Diabetes mellitus Typ II verschwindet oder zumindest können Medikamente eingespart werden. Alle anderen Ernährungsempfehlungen zum Diabetes wie z.B. Kohlenhydrateinheiten berechnen sind bei der Ernährung des Dauerhaft-Schlank-Konzept „Intensiv“unnötig. Wenn man ein Stück Schokolade essen möchte in der Phase, in der es um das Halten des Gewichtes geht, so sollte man es direkt im Anschluss an eine Hauptmahlzeit essen, denn da stört es den Insulinspiegel am wenigsten.
11. Jede Mahlzeit beginnt mit einem Bissen Eiweiß - z.B.: vor dem Frühstück Joghurt, vor dem Mittagessen Fleisch und vor dem Abendessen Fisch. Über Rückkoppelungsmechanismen stellt sich dadurch der Körper auf Eiweißzufuhr und nicht auf Kohlenhydratzufuhr ein. Das heißt, schon dadurch wird weniger Insulin freigesetzt. Eiweiß ist zudem auch für eine schnellere Sättigung gut.
12. Viel trinken! Um die Gewichtabnahme zu unterstützen und um Schlackenstoffe wie z.B. Harnsäure auszuschwemmen, muss viel Wasser getrunken werden. Am leichtesten gelingt dies mit stillem Wasser oder Wasser mit geringem Kohlensäureanteil. Die empfohlene tägliche Trinkmenge berechnet sich wie folgt:  
 $(\text{Körpergröße in mm} - 1000) \times 4 = \text{Trinkmenge in ml.}$   
 Beispiel: Mann 1,90 m groß = 1900 mm.  $1900 - 1000 = 900$ .  $900 \times 4 = 3600$ . Trinkmenge = 3600 ml oder 3,6 l.

## Qualifizierte Ernährungsberatung und Kochkurse

Das Dauerhaft-Schlank-Konzept „Intensiv“ beinhaltet individuelle Ernährungsgespräche mit einer Ernährungsberaterin. Es geht um das Essverhalten zuhause, Aufklärung über Nährstoffe (wofür sind Proteine, Kohlenhydrate und Fette in unserem Körper nötig und wie viel braucht der Körper davon?), Errechnung des täglichen Kalorienbedarfs und individuelle Tipps und Tricks zur Verbesserung und Umstellung der Ernährung.

Ca. 14 Tage nach der Abreise erfolgt eine telefonische Nachberatung durch die Ernährungsberaterin zur Beantwortung eventuell aufgetretener Fragen, Informationen zur weiteren Vorgehensweise und natürlich Motivation.

Wie aus Ernährungstheorie Küchenpraxis wird, erfahren Sie bei den Kochkursen. Hier lernen Sie, leichte Gerichte einfach, gut und gesund zuzubereiten. Die Gerichte enthalten nur Eiweiß und Ballaststoffe. Kohlenhydrate werden weitgehend vermieden. Die Arbeit mit frischen Kräutern steht bei allen Zubereitungen im Vordergrund. Der Abschluss der Kochschulung ist ein Besuch im hauseigenen Bio-Kräutergarten.

## Unterstützende Maßnahmen zur Entschlackung, Entgiftung und Förderung der Fettverbrennung

Zusätzlich zum Ernährungsplan erhalten Sie zur Unterstützung der Gewichtsreduktion **Fatburner-Injektionen**. Diese verhelfen Ihnen zu mehr Energie und fördern die Gewichtsabnahme.

Für einen guten Start in den Tag und zur Anregung der Entgiftung und des Immunsystems sorgen **Kneippsche Wechselgüsse**. Auch das Ionozonbad und die Dauerbrause unterstützen die Entgiftung und verbessern das Befinden.

Auch wenn **Sport und Bewegung** immer wieder von Abnahmewilligen in der Wirkung überschätzt werden, so sind sie wichtige Helfer für die Gewichtsreduktion. Mit Sport alleine abzunehmen, gelingt nur selten. Um die Kalorien einer Tafel Schokolade abzubauen, muss ein durchschnittlicher Mensch schon einen 2000 m hohen Berg besteigen. Da ist es einfacher, auf die Schokolade zu verzichten. Sport baut trotzdem Kalorien ab und ist besonders im Rahmen des Dauerhaft-Schlank-Konzept „Intensiv“ effektiv. Er hat auch eine starke Wirkung auf das Herzkreislauf System und die

Fitness. Die Patienten fühlen sich besser und eventuell aufkommender Appetit vergeht während des Sports – dieser Effekt hält auch noch nach dem Sport etwas an. Sport kann der Gewichtsreduktion etwas entgegenwirken, weil durch Sport Muskulatur aufgebaut wird und Muskeln schwerer sind als Fett. Letztendlich geht es aber nicht einfach nur um das Gewicht, sondern auch um den Fett- und Muskelanteil. Ihr Aussehen profitiert letztendlich von der wundersamen Fettumwandlung.

Als sportliche Trainingstherapie bieten wir Aqua-Gymnastik, Nordic Walking, Cardio-Training, Yoga, Pilates oder Aqua-Zumba an. Bei reduzierter körperlicher Leistungsfähigkeit können ersatzweise Entspannungsverfahren erlernt werden, mit deren Hilfe Sie sich geistig und seelisch auf die Ernährungsumstellung besser einstimmen können.

### **Die gelockerte Anschlussphase**

Anschließend an die strenge Phase, die nicht länger als 14 Tage dauern sollte, können Sie - wie beschrieben - die Ausnahmemahlzeit einnehmen und gesunde Öle und Fette zur bisherigen Ernährung dazu nehmen. Fett macht nicht fett, wie wir gelernt haben, sondern die leicht verfügbaren Kohlenhydrate sind die Übeltäter. Vermeiden Sie bitte, mehrfach ungesättigte Öle wie z.B. Olivenöl zu stark zu erhitzen. Durch das Erhitzen entstehen die gefährlichen Transfette, die den größten Risikofaktor für die Arterien darstellen und die das Cholesterin an Gefährlichkeit weit übertreffen. Deshalb sollten Sie beim Braten möglichst hitzestabiles Palmfett verwenden.

### **Noch ein paar Worte zu den Diagnosen Gastritis (Magenschleimhautentzündung) und Refluxerkrankung (undichter Magenverschluss mit Zurückfließen des Mageninhaltes in die Speiseröhre)**

Bei diesen Diagnosen werden in hohem Maße Säureblocker wie Pantoprazol, Omeprazol und Ähnliches verschrieben. Die haben gravierende Nachteile: Weil der Magenbrei zu basisch in den Zwölffingerdarm gelangt, wird von der Bauchspeicheldrüse über Rückkoppelungsmechanismen zu wenig Verdauungsenzym freigesetzt. Einfach ausgedrückt: Die Bauchspeicheldrüse bleibt untätig, weil sie nicht wahrnimmt, dass überhaupt etwas gegessen wurde, da ihr der Säurereiz zur Verdauungsarbeit fehlt.

Dadurch ist die Aufspaltung der Nahrung im Darm gestört. Das übernehmen dann Bakterien, die sich in einem ungesunden Maße vermehren und den oberen Darm besiedeln, in dem sie „nichts zu suchen haben“. Das ist das sogenannte Overgroth-Syndrom. Doch das ist nicht alles. Der Säureschutz ist vermindert und Bakterien können mit der Nahrung leichter den Magen passieren und Magen-Darm-Infekte auslösen. Außerdem entstehen häufig Pseudopolypen. Die Verdauung ist unter länger anhaltenden Säureblocker-Einnahmen erheblich gestört.

Eine dänische Studie ergab, dass gesunde Studenten nach dem Absetzen einer längeren Säureblockereinnahme genau die Beschwerden entwickelten, gegen die die Säureblocker von Ärzten eingesetzt werden. Das betraf 40% der Studenten. Das ist vielen Ärzten nicht bekannt und die Präparate werden in einem hohen Umfang verschrieben. Gefährlich ist, dass diese Art von Säureblockern auch rezeptfrei und sogar in Drogerien verkauft werden. Nach unseren Erfahrungen sind Gastritis, Sodbrennen und Refluxösophagitis im Wesentlichen auf eine Fehlernährung zurückzuführen. Bei unserem Ernährungs-Konzept verschwinden in der Regel die säurebedingten Magen-Darm-Probleme.

Gerade Getreideprodukte wie Brot verursachen Gastritis, Sodbrennen und Refluxerkrankung. Bei Verzicht auf die Getreideprodukte verschwinden die Symptome. Brot ist das erste Fastfood, das entwickelt wurde. Wenn ich das Brot verbiete, reagiert mein Gegenüber entrüstet, geschockt oder reaktiv depressiv und mancher seufzte „Brooot???!!!“. Zuweilen entsteht bei mir dabei der Eindruck, dass der Patient die Befürchtung hegt, ich wolle ihn geradewegs aus dem Paradies vertreiben.



Ja - so scheint es vordergründig und ich erlaube mir zuweilen, an dem Dogma zu kratzen, wenn es der Gesundheit dienlich erscheint. Zum Glück macht die Küche des Regena den Brotverzicht leicht. Der Patient entbehrt nichts, da das Brot gut ersetzt werden kann, ohne dass der Patient leidet. Ich rate dem Patienten, es zu versuchen. Er kann die getreidehaltige Ernährung dann ja nach dem Regena-Aufenthalt wieder aufnehmen und beobachten, ob die alten Beschwerden wieder auftauchen. Viele folgen meinem Rat und versuchen es. Nichts ist überzeugender als der Erfolg!

Doch warum verursacht Brot so häufig Magen-Darm-Beschwerden? Einer meiner Kollegen fragte einen Bauern: „Wie funktioniert das eigentlich mit Eurem Getreideanbau? Ihr pflanzt im Herbst ein Getreidekorn. Das Korn liegt lange im matschigen Boden. Dort sind Fäulnisbakterien und Würmer und euer Korn zeigt sich widerstandsfähig. Anfang des Jahres geht die Wintergerste auf und aus dem Korn wird eine Pflanze, ohne dass das Korn gefressen oder geschädigt wurde. Wie geht das?“ Der Bauer antwortete: „Weiß ich nicht, aber funktioniert!“

So blieb es auch für mich bis zum Jahre 2013 ein Rätsel, da lüfteten Forscher das Geheimnis. Bisher hatte man bei Getreideunverträglichkeit die Zöliakie, d.h. die Glutenunverträglichkeit, angenommen. Dabei bilden sich Antikörper gegen die Klebeeiweiße der Getreidearten, welche zu einer Darmentzündung führen. Forschungen an der Universität Mainz haben Interessantes ans Licht gebracht: Moderne Hochleistungsgetreide enthalten ein bisher unbekanntes Eiweißmolekül, das ATI (dt. Adenosin Triphosphat Amylase bzw. engl. Amylase Trypsin Inhibitors). Es scheint den Getreidepflanzen zu helfen, sich gegen Schadinsekten zu schützen.

Hierzu Auszüge aus dem Interview mit Professor Schuppan:

*Lebensmittel aus Getreide sind für Zöliakie (bzw. Sprue) Patienten tabu. Doch weshalb bereitet der Stoff dann auch Menschen Probleme, die nicht an Zöliakie leiden? Der Darm dieser Menschen ist vollkommen intakt, die Darmzotten sind nicht beschädigt.*

*“Dann kam die große Überraschung, dass das Gluten selber nicht für diese Aktivität verantwortlich ist, sondern ein Beistoff, und dieser Beistoff war eine ganz neue Substanzklasse, ein ganz neues Protein. Und erstaunlicherweise hat dieses Protein gar nichts damit zu tun, was das Gluten macht, sondern hat eine ganz spezielle Funktion. Und wir waren erstaunt, dass es*

*sich dabei um Proteine handelt, die die Abwehrkräfte dieser Getreidesorten und des Weizens erhöhen (ATI) ”*

*“Diese Stoffe wurden gezielt in die modernen Hochleistungsgetreide hineingezüchtet.”*

*“Diese Stoffe erklären letztlich auch, warum es heutzutage mehr dieser sogenannten Glutenunverträglichkeiten gibt – weil es offensichtlich mehr von diesen Substanzen gibt in den neuen Sorten, durch Kreuzung, durch Züchtung.”*

*“Wir wissen, dass wir mit den neuen Sorten einen hohen Ertrag haben, aber eben auch Nachteile erkaufen, und es ist durchaus denkbar, dass wir doch wieder zu den alten Sorten zurückkommen, die geringere Erträge haben, aber dafür einen höheren Nährwert und weniger von den Substanzen wie den ATIs.”*

Mit Hilfe der ATIs schützt sich das Korn wahrscheinlich auch nach der Aussaat gegen Schädlinge. Agrarforscher der industriellen Landwirtschaft arbeiten an dem Profit und nicht an der Volksgesundheit und züchteten das Getreide hoch bis zur Unverdaubarkeit. Ärzte wundern sich über zunehmenden Magen-Darm-Störungen nach Getreideverzehr. In glutenfreiem Brot sind auch kaum ATIs vorhanden, weshalb es in der Regel bekömmlicher ist. Es gibt aber auch noch Allergien gegen Strukturen des Getreides und nicht nur gegen Gluten. Deshalb ist es unter Umständen wichtig, eine Zeit lang auf Getreide zu verzichten, um herauszufinden, ob Magen-Darm-Beschwerden verschwinden. In diesem Fall sollte innerhalb des Regenera-Dauerhaft-Schlank-Konzeptes auch kein Vollkornbrot verzehrt werden. Die blinde Verordnung von Säureblockern oder die Selbstmedikation mit Hilfe des Drogeriemarktes ist jedenfalls nicht zielführend!

**Die Ernährungsregeln noch einmal kurz zusammengefasst:**

1. Ein Entschlackungstag mit Obst und Gemüsesuppe. Falls Obst nicht vertragen wird, kann ein Kartoffeltag eingelegt werden.
2. Täglich sind 3 Mahlzeiten vorgesehen.
3. Jeder Bissen sollte 15 Mal gekaut werden.
4. Die Mahlzeit sollte nicht länger als 45 Minuten dauern.
5. Die letzte Mahlzeit sollte nicht später als 3 Stunden vor dem Schlafengehen eingenommen werden.
6. Bei der eigentlichen Kost des Regena-Dauerhaft-Schlank-Konzeptes werden leicht verwertbare Kohlenhydrate vermieden.
7. In den ersten 14 Tagen werden Öle und Fette weitgehend gemieden.
8. Falls für Patienten mit hohem Grundumsatz die Kalorienmenge im Ausnahmefall zu knapp bemessen sein sollte und der Patient verstärkt unter Hunger leidet, muss die Kalorienzahl etwas aufgestockt werden.
9. Die erste Ausnahmemahlzeit darf nach 14 Tagen verzehrt werden.
10. Zwischen den Mahlzeiten 5 Stunden lang nichts essen.
11. Jede Mahlzeit beginnt mit einem Bissen Eiweiß, z.B. Joghurt, Fleisch oder Fisch.
12. Viel trinken!  
Die empfohlene tägliche Trinkmenge berechnet sich wie folgt:  
 $(\text{Körpergröße in mm} - 1000) \times 4 = \text{Trinkmenge in ml}$ .  
Beispiel:  
Mann 1,90 m groß = 1900 mm.  $1900 - 1000 = 900$ .  $900 \times 4 = 3600$ .  
Trinkmenge = 3600 ml oder 3,6 l.