

# DIE EIWEISS-DIÄT

ist nicht nur bedenklich sondern  
auch schädlich



# Die Eiweiß-Diät

---

- Das große Diät Geheimnis! 10 Kilo in einer Woche mit Proteinen! .....
- Was ist schon völlig frei von Risiken? .....
- Manchmal muss man Opfer bringen .....
- Exzessiv in dieser und in jener Richtung .....
- Der Natur ins Handwerk pfuschen? .....
- Für ein Butterbrot zu haben .....
- Radikale Lösungen nur im Notfall aktivieren .....
- Nicht jeder kommt aufs Siebertreppchen.....
- Isolierte Bausteine des Lebens .....
- Strapazieren Sie sich nicht .....
- Die Top 10 der proteinhaltigen Lebensmittel.....

# Die Eiweiß-Diät

---

## Das große Diät Geheimnis! 10 Kilo in einer Woche mit Proteinen!



Zehn Kilo an Gewicht in einer Woche zuzunehmen, das wäre schon fatal, sie im gleichen Zeitraum zu verlieren, sensationell. Wie schafft man das? Mit Proteinen!

Sie verschaffen auch dem gestressten Körper genügend Kraftstoffe und sorgen

gleichzeitig dafür, dass sich darin nichts Überflüssiges ansammeln kann. Folgen Sie dem Beispiel mancher Promis und erfolgreicher Sportler, bleiben oder werden Sie schlank, indem Sie sich so richtig satt essen.

Wichtig ist nur, dass Sie dabei auf Kohlenhydrate, wenn nicht komplett verzichten, dann doch ihren Verzehr sehr in Grenzen halten. Das kann durchaus schmackhaft werden, auch abwechslungsreich, und führt ganz bestimmt zu einem überragenden Ergebnis, wenn Sie sich an die Regeln halten.

Heidi Klum ist sicherlich ein Musterbeispiel dafür, zu verdanken hat sie es neben ihrem zähen Willen nicht zuletzt der Weltraumforschung. Und das kam so: Als die ersten Astronauten in den 1960er Jahren ins All geschickt wurden, galt es, ihrem zu erwartenden Muskelschwund durch die anhaltende Schwerelosigkeit, der sie ausgesetzt sein würden,

# Die Eiweiß-Diät

---

vorzubeugen. Also verordnete man ihnen eine Protein-Diät. Sie bürgte zwar für den gewünschten Effekt, führte gleichzeitig aber zu einer unübersehbaren Gewichtsabnahme. Besonders der Fettanteil in ihrem Körpergewebe schmolz nachgewiesenermaßen dahin.

## Was ist schon völlig frei von Risiken?

Damit war der Siegeszug zahlreicher Eiweiß-Diäten, die sich diese Erkenntnis zunutze machen sollten, eingeläutet und gleichzeitig klargestellt, dass Fetthaltiges als Beilage nicht wirklich schaden kann. So wird vermieden, dass ein Hungergefühl beim Abnehmen auftritt und gewährleistet, dass kontraproduktive Attacken in Form von plötzlichem Heißhunger ausbleiben.

Der Körper holt sich die benötigte Glukose aus seinen Wasserspeichern, wo sie gebunden ist. Gerade in der Anfangsphase wird enorm viel Flüssigkeit ausgeschieden, was eine rasche Reduktion überzähliger Pfunde zur Folge hat. Äußerst gehaltvoll wird der Speiseplan während einer Protein-Diät, nur allzu süß und ballasthaltig darf es nicht sein: Eier zum Frühstück, mittags Fisch und abends nicht unbedingt ein Steak, doch dafür ein Salat mit Hühnerfleisch.

Nachteilig ist, dass man bei dieser Art der Beköstigung durchaus der nötigen Vitamine und Mineralien verlustig gehen kann, weswegen sie auf andere Weise zugeführt werden müssten. Ein weiterer Mangel besteht darin, dass es infolge der verzögerten Versorgung mit Glukose zu

# Die Eiweiß-Diät

---

Stimmungsschwankungen und Störungen der Konzentration kommen kann. Die nimmt man dann vorübergehend halt in Kauf, weiß man doch, woher sie rühren.

Vegetarier fühlen sich von vornherein gänzlich davon ausgeschlossen, auch Nierenkranke müssen Vorsicht walten lassen und auf jeden Fall ausreichende Mengen an Trinkbarem zu sich nehmen, wenn sie es mit den Proteinen versuchen wollen.

## Manchmal muss man Opfer bringen

Zudem ist der Cholesterinspiegel beständig im Auge zu behalten, ganz allgemein sind die Gefahren nicht zu unterschätzen, doch auch ein ansehnliches Übergewicht bleibt auf die Dauer nicht folgenlos für die Gesundheit. Gönnen Sie sich eine Kur, nehmen Sie sich eine Woche frei, um Ihren Körper auf Vordermann zu bringen, währenddessen Sie mögliche unliebsame Nebenwirkungen nicht außer Acht lassen dürfen. Der Erfolg hat seinen Preis.



Sie müssen schon das eine oder andere Opfer bringen, wenn Sie es so weit haben kommen lassen, dass Sie darauf angewiesen sind. Es geht nicht

---

## Die Eiweiß-Diät

---

darum, dem lieben Gott ins Handwerk zu pfuschen, sondern zielgerichtet aufzuarbeiten, was lange Zeit verschludert worden ist.

Sie hätten sich ja auch rechtzeitig am Riemen reißen können. Nun müssen Sie für eine Weile Schwerstarbeit leisten, um energisch nach vorn zu bringen, was ins Hintertreffen geraten ist. Krafffutter macht stark, auch für kommende Auseinandersetzungen, die Sie mit Ihren besonderen Vorlieben hin und wieder auszufechten haben. Vielleicht kommen Sie ja auch auf den neuen Geschmack und bleiben dabei.

Süßkram ist naturgemäß im Kindesalter sehr beliebt, mit fortschreitender Entwicklung darf es dann auch zunehmend etwas Herbes oder Herzhaftes sein.

### **Exzessiv in dieser und in jener Richtung**

Und schließlich können Sie erneut nach Belieben sündigen, wenn Sie eine ausreichende Zeit, meist nur ein paar Tage lang, genügend gefastet haben. Manche machen eine regelrechte Wissenschaft daraus und springen von Diät zu Diät, optimieren gar den Wechsel derart, dass der Genuss keinesfalls zu kurz kommt. Gesünder ist freilich eine ausgeglichene Lebensweise, doch: Wer hält sich schon daran, wenn das Verlangen zuschlägt?

Der Mensch braucht einen Ausgleich zu dem ganzen Stress, der ihn tagtäglich plagt. Etwas Abwechslung ab und an kann auch nicht schaden,

## Die Eiweiß-Diät

---

mancher neigt gar von Natur aus schon dazu, von einem Extrem ins andere zu fallen. Die Protein-Diät als Kontrastprogramm zu einer ausgiebigen Kuchenschlacht in der nächstgelegenen Konditorei mit ihrer unwiderstehlich verführerischen Auslage? Das kann auf die Dauer nicht gesund sein, zur Wiedergutmachung gelegentlicher Exzesse will es effektiv, wenn auch weniger verträglich erscheinen.

Argumenten der Vernunft gegenüber zeigt sich mancher wenig aufgeschlossen, wenn es darum geht, Bedürfnissen nachzugeben, die nicht alltäglich sind. Das mag man für reichlich überkandidelt halten, in weiten Bereichen zählt es längst und unausrottbar zur Realität.

Antike Vorbilder für ein solches, in den Augen vieler schändliches, Verhalten braucht man gar nicht erst zu bemühen, wenn man sich in seinem Bekanntenkreis umschaute oder sich in einem Moment der unverfrorenen Ehrlichkeit an die eigene Nase packt.

### **Der Natur ins Handwerk pfuschen?**

Proteine zeigen sich mittlerweile sogar als probater Bestandteil von leckerem Eis, sollten sie in den Urin gelangen, ist das ein sicheres Anzeichen dafür, dass man etwas übertrieben hat. Ihr überragender Nutzen besteht darin, dass man mit ihrer Hilfe gleichzeitig abnehmen und die Muskelmasse aufbauen kann.

## Die Eiweiß-Diät

---

Dieser doppelte Vorteil ist nicht so ganz umsonst zu haben, es braucht vor allem ein gerüttelt Maß an Disziplin, um das Trainingsprogramm einzuhalten. Eine strenge Diät setzt voraus, dass man sich ihr unterordnet, das Abweichen vom rechten Wege zwischendurch und womöglich noch gehäuft kann den gewünschten Erfolg nicht herbeiführen.

Wer die natürlichen Zusammenhänge derart für seine eigenen Zwecke einspannen möchte, muss sich klar darüber sein, dass Eingriffe dieser Art nicht folgenlos

bleiben werden. Zum Teil sind solche Auswirkungen erwünscht, andererseits bedenklich. Mit dem Übergewicht ist grundsätzlich nicht zu spaßen; wer meint, wissenschaftliche Erkenntnisse zu seinem persönlichen Vorteil ausnutzen zu können, muss wissen, was er tut.

Proteine können Signalstoffe erkennen und chemische Prozesse auslösen, wohl die Hälfte des trockengewichtigen Körpers besteht daraus, Haut und Haare vollständig. Sie selbst zeigen sich komplett aus verschiedenen Aminosäuren zusammengesetzt.

### **Für ein Butterbrot zu haben**

Da könnte man diese dann doch auch isoliert zu sich nehmen, was viele tun, die schneller als eigentlich vorgesehen einen bestimmten Effekt erreichen wollen. Wenn man die Bausteine des Lebens



# Die Eiweiß-Diät

---

auseinandernimmt, lässt sich damit ein anderes Ergebnis als von Natur aus vorgesehen erzielen.

Experimente in diese Richtung sind jedoch mit Vorsicht zu genießen, wenn man keine Kontrolle darüber hat, was sie an anderer Stelle bewirken können. Gehen Sie nicht allzu sorglos mit Ihrem Körper um, gewissermaßen Sie sich im Vorfeld, welche Risiken Sie auf sich nehmen.

Das Vernünftigste ist gemeinhin die Ausgewogenheit, wenn da nicht der Ehrgeiz wäre. Er und auch der Überschwang verführen oft genug dazu, den Teufel mit dem Beelzebub austreiben zu wollen, es ist ein gefährliches Spiel. Wer einen hohen Einsatz wagt, muss auch die Konsequenzen tragen, für ein Butterbrot ist wenig zu haben.

Rein ernährungstechnisch ist es eigentlich ein Unding, wenn auch weit verbreitet und immer wieder sehr gefragt. Sollte man sich bei seinem Verzehr etwa Gedanken darüber machen, ob es demnächst als Speck auf der Hüfte landet? Man kann es ja auch mit Margarine bestreichen oder mit Käse belegen, wobei weder das eine noch das andere der Eiweiß-Diät voll und ganz gerecht wird.

## Radikale Lösungen nur im Notfall aktivieren



Lassen Sie es sich schmecken, aber beziehen Sie ins Kalkül mit ein, dass Halbwissen

---

## Die Eiweiß-Diät

---

nicht die ganze Wahrheit ist. Gehen Sie gezielt ans Werk, wenn Sie Ergebnisse vorweisen möchten, nehmen Sie unmaßgebliche Kollateralschäden achselzuckend in Kauf. Bahnbrechende Eroberungen sind nun mal nicht beim Spaziergehen zu erwirken, wiewohl es den Kreislauf in Schwung bringt und durchaus für einen klaren Kopf sorgen kann.

Wenn dabei ein leichter Wind aufkommt, bringt Sie vielleicht gerade das auf die zündende Idee, wie Ihre Probleme in den Griff zu bekommen sind. Die Enthaltbarkeit ist nicht immer der Weisheit letzter Schluss, manchmal muss man eben über die Stränge schlagen.

Das macht es einem wiederum bewusst, wie rettend die Normalität doch sein kann. Ein Kilo zu viel lässt sich schnell abtrainieren, wenn es gleich zehn sind, die belasten, müssen Maßnahmen ergriffen werden.

Eine Woche, vollgestopft mit einer Protein-Diät, ist dafür nicht das schlechteste Mittel. Es kann Auftrieb geben und mahnt auch zur Vorsicht, im Wiederholungsfall anderweitig vorzubeugen. Denn Schwankungen sollten sich in Grenzen halten, radikale Lösungen sind nicht dazu geeignet, sich ihrer beständig zu bedienen. Sie müssen für den Notfall reserviert bleiben, ihre Einmaligkeit darf nicht verflachen.

# Die Eiweiß-Diät

---

## Nicht jeder kommt aufs Siegertreppchen

Es ist an sich kaum vorstellbar, dass ausgesprochen Nahrhaftes einen entscheidenden Beitrag zur Gewichtsreduktion leisten kann. Probieren Sie es einfach einmal unverbindlich aus, wenn Ihnen die Tortenstücke aus den Ohren wachsen, wenn der Rock spannt oder die Knöpfe von

der Weste platzen. Jetzt muss etwas unternommen werden, Sie brauchen Kraft dafür, einschneidende Änderungen möglichst unbeschadet zu überstehen. Da nützt gewiss nichts, das Sie nur schwächt. Tanken Sie Energie, um dabei dessen ledig zu werden, was Ihnen langfristig schaden kann.

Räumen Sie die Schwachstellen aus, konzentrieren Sie sich auf das Wesentliche und betrachten Sie den anfangs deutlich wahrnehmbaren Erfolg als Appetitanreger für kommende Gaumenfreuden. Der Mensch lebt nun mal nicht vom Brot allein, gerade das kann auch aufschwemmen, wenn es im Übermaß genossen worden wird. Essen Sie die Wurst befreit von ihrer verwässernden Grundlage, verzichten Sie auf sättigende Blähbeilagen und beschränken Sie sich auf kompakte, entschlackende Eiweiß-Lieferanten.

Richten Sie Ihr verschärftes Augenmerk darauf, ob Ihnen das bekommt. Nicht jeder kann so energisch sein wie Heidi Klum oder einer der viel bewunderten Medaillenträger, schon gar nicht von jetzt auf gleich. Einen Platz auf dem Siegertreppchen muss man sich verdienen, das kostet Schweiß, viel Mühe und unablässige Anstrengungen.

# Die Eiweiß-Diät

---

## Isolierte Bausteine des Lebens



Doch ist der Anfang erst gemacht, kann es auch weitergehen, und der verdiente Kuchen schmeckt in der nächsten Woche gleich noch mal so gut. Vielleicht kommen Sie aber auch dahin, festzustellen, dass er Ihnen gar nichts mehr bedeutet und Sie

ernähren sich fortan nur noch von Hühnereiweiß.

Dabei gilt es wiederum zu bedenken, dass auch Hühner sich möglichst gesund ernährt haben sollten, bevor Sie sie verzehren. Wenn Ihnen das zu ungewiss sein sollte, können Sie zu extrahierten Proteinen oder auch zu ihren Bausteinen, den Aminosäuren, greifen. Hierbei sollten Sie sich vorab über deren Herstellungsweise informieren, um sicherzugehen, dass Sie nichts Verunreinigtes zu sich nehmen. Wie die Grundstoffe des Lebens dann von Ihrem Körper aufgenommen und weiterverarbeitet werden, ist eine andere Frage.

Auch darüber muss man sich die nötigen Kenntnisse verschaffen und nicht bedenkenlos schlucken, was der Markt an günstigen Gelegenheiten hergibt. Die Hersteller sind Ihnen gern dabei behilflich, schließlich wollen sie an den Mann bringen, was dieser argwöhnisch in Zweifel ziehen könnte. Von den kritischen Blicken seiner treusorgenden Gattin ganz zu

## Die Eiweiß-Diät

---

schweigen; sie selbst weiß schon, was ihr – und ihm – am besten mundet. Das Nächstbeste muss nicht unbedingt die in allen erdenklichen Lebenslagen praktischste Lösung sein.

### **Strapazieren Sie sich nicht**

Natürlich kann man auch einfach essen, was einem eben schmeckt und gerade leicht verfügbar ist. Sie sehen ja, wohin das führt. Und anstatt laufend in neue Garderobe zu investieren, kann es wesentlich wirtschaftlicher sein, für Lebensmittel so viel auszugeben, wie sie es wert sein müssten.

Jeder teure Anzug ist doch irgendwann verschlissen, die Leber aber hält ein Leben lang. Strapazieren Sie Ihre nicht zu arg, wenn Sie lange Freude an ihr haben wollen, gehen Sie behutsamer mit Ihrem Körper um, als es manchmal möglich erscheint. Sie haben nur den einen zur Verfügung und können ihn bestenfalls partiell austauschen. Damit es so weit nicht kommt, halten Sie Maß, auch wenn es schwerfällt.

Zwingen Sie sich nicht dazu, sondern entscheiden Sie sich für eine Diät, die Ihnen dabei hilft, länger und gesünder zu leben. Der ganze Stress und all die Hektik des modernen Lebens sind oft nicht so leicht vom Tisch zu wischen, ihren schädlichen Auswirkungen jedoch kann man durch das Ergreifen geeigneter Maßnahmen vorbeugend, auch nachsorgend, begegnen. Lassen Sie sich keine grauen Haare wachsen, wenn Sie sich im Diäten-Dschungel zu verirren drohen, suchen Sie sich aus, was Ihnen sehr behagt. Sammeln Sie Kräfte, anstatt davon zu zehren.

## Die Top 10 der proteinhaltigen Lebensmittel

1. Fisch
2. Geflügel
3. Rotes Fleisch
4. Milch
5. Joghurt, Magerquark
6. Hüttenkäse
7. Eier
8. Hart-Käse
9. Hülsenfrüchte (z. B. Bohnen)
10. Nüsse und Steinfrüchte (z. B. Mandeln)

# Die Eiweiß-Diät

---

## **Copyright-Informationen**

Dieses Dokument ist Urheberrechtlich geschützt und dient ausschließlich für den privaten Gebrauch. Kopieren, Verteilen teilweise oder im Ganzen kann mit Bußgeldern und Inhaftierungen geahndet werden.

## **Disclaimer**

**Die auf dieser Website hinterlegten Informationen ersetzen nicht den medizinischen Rat.**

Die auf diesen Seiten hinterlegten Informationen dienen einzig Ihrer Information, sind jedoch nicht als fachmännischer ärztlicher Rat zu verstehen und sind ebenso nicht als Ersatz für eine medizinische Behandlung geeignet. Sollten medizinische Probleme vorliegen, ist es unausweichlich, vor der Nutzung dieser Informationen einen Arzt zu konsultieren. Denn die hier aufgeführten Informationen richten sich ausschließlich Personen, die über einen guten Gesundheitszustand verfügen. Auch Interessierte, die über einen guten Gesundheitszustand verfügen, wird an dieser Stelle geraten, größere Umstellungen der Ernährung oder des sonstigen Lebensstils mit einem Arzt zu besprechen. Dies gilt sowohl vor dem Beginn eines neuen Programms zur Gewichtsreduktion als auch vor dem Start einer Ernährungsumstellung. Die hier verantwortlichen Personen haben nicht zwingend einen medizinischen Hintergrund. Die hier bereitgestellten Empfehlungen beruhen im Wesentlichen auf den eigenen Erfahrungen der Verantwortlichen. Daher ist es als unausweichlich zu betrachten, dass mit den hier bereitgestellten Informationen vernünftig umgegangen wird.

## **Nutzung dieser Informationen auf eigene Verantwortung**

Entscheiden Sie sich dafür, die auf dieser Website hinterlegten Informationen zu nutzen, stehen Sie selbst in der Verantwortung, die angestrebten Veränderungen

# Die Eiweiß-Diät

---

und Maßnahmen vorab mit Ihrem Arzt zu besprechen. Die Nutzung der hier hinterlegten Informationen erfolgt auf eigenes Risiko.

## Haftungsbedingungen

Die Betreiber dieser Website übernehmen keinerlei Haftung im Bezug auf die Aktualität, Korrektheit oder Vollständigkeit der hier hinterlegten Informationen. Sollten durch die Nutzung der hier zusammengeführten Informationen Schäden entstehen, ist der Betreiber der Website nicht haftbar zu machen, sofern keine grob fahrlässige oder vorsätzliche Handlung seinerseits nachweisbar ist. Darüber hinaus greifen die offiziellen Faktoren des Produkthaftungsgesetzes, die unberührt bleiben.

## Impressum

**Angaben gemäß § 5 TMG**

**Make-IT Marketing**

**Apto8**

**Pda Les Sorts 8**

**43320 Prasdip**

**Spanien**

**E-Mail:** [kundendienst@body-trans.com](mailto:kundendienst@body-trans.com)