



**ESSEN SIE DIES
MORGENS ALS ERSTES**



Was Haferflocken mit Ihrem Körper machen

Günstig und gesund, das geht mit Hafer. Das alte Getreide wird seit Jahren in der modernen Ernährung wiederentdeckt – als Superfood. Denn die vielen gesunden Nährstoffe vom vollen Korn unterstützen Ihren Körper vollkommen natürlich. Sie können sogar beim Abnehmen helfen! Aber wie eigentlich? Was steckt in den feinen, groben oder zart schmelzenden Flocken drin? Hier erfahren Sie,



warum Haferflocken im Speiseplan nicht fehlen sollten.

Haferflocken – das gesunde Superfood

Viele Menschen denken bei Haferflocken zunächst an den typischen Haferbrei. Dabei ist der Hafer deutlich vielseitiger zu verwenden. Der Hafer auf dem Feld zählt zunächst einmal zu den sogenannten Süßgräsern. Damit gesellt sich das Getreide zu denen des Roggens und Weizens. Das Besondere am Hafergetreide: Es bildet die Haferkörner in Form von Rispen aus und nicht als Ähren wie es bei anderen Getreidesorten geschieht.

Im Handel lassen sich die Flocken anhand ihrer Verarbeitung unterscheiden. Es gibt natürlich solche, die nach ihrer Ernte stark weiterverarbeitet werden, und andere, die

dagegen kaum verarbeitet werden. Für Gesundheitsbewusste kommt es daher auf diesen Faktor an: stark verarbeitete Hafersorten enthalten generell weniger Nährstoffe als wenig verarbeitetes Getreide. Wer in den Supermarkt geht, entdeckt oft die folgenden Varianten:

- Hafermehl
- Schmelzflocken (d.h. »Instant Hafer« ist vorgekocht und ideal als Schonkost oder Babynahrung)
- zarte Flocken (d.h. fein geschnittene Kerne vom Hafer)
- kernige Flocken (d.h. bissfeste, größere Haferkerne)
- geschnittener Hafer (d.h. »Irischer Hafer« zum Kochen und Einweichen vor dem Verzehr)

Haben Sie schlechten Schlaf durch schnarchen?

Heute ist ein guter Tag. Heute Nacht wird noch besser werden.

Warum?

Weil heute der Tag ist, an dem Ihr schnarchen ein Ende haben wird.

Weil Sie heute lernen, wie Sie mit einfachen Atem- und Rachenübungen, Ihr hartnäckiges schnarchen zu unterbinden.

Weil Sie dadurch lernen werden, wie Sie Ihr Schnarchen nicht nur behandeln, sondern dauerhaft heilen werden.

Und das ab heute und in weniger als 5 Minuten pro am Tag.

... auch wenn Gurte, Sprays und sogar quälende Crap-Masken dich in der Vergangenheit im Stich gelassen haben.

Die meisten Menschen heilen ihr Schnarchen mit diesen kraftvollen Rachenübungen in nur wenigen Minuten pro Tag.

Und sie sind so einfach, dass Sie diese Übungen durchführen können,

unabhängig von Ihrem Alter oder Ihrer körperlichen Verfassung.

Sie können diese Übungen zu jeder Tageszeit oder an jedem Ort durchführen

Und die Ergebnisse sind dauerhaft

[> Klicken Sie hier und lernen Sie die einfachen Übungen gegen Schnarchen und Schlafapnoe](#)

Inhaltsstoffe von Haferflocken

Haferflocken bieten eine ganze Fülle an gesunden Nährstoffen, die der Körper braucht, um fit zu bleiben. Dabei unterteilen sich die Nährwerte in Makronährstoffe und Mikronährstoffe. Zu den Makronährstoffen zählen in erster Linie die Angaben zu den Proteinen, Kohlenhydraten, Ballaststoffen und Fetten. Hier punktet der Hafer vor allem in Sachen Ballast.

Mit einem Brennwert von fast 400 kcal pro 100 g Haferflocken ist das Getreide für die Kalorienbilanz eher kritisch zu sehen. Aber mit einem Ballaststoffgehalt von bis zu 14 g bietet es viele starke Vorteile für Ihre Darmgesundheit. Das liegt vorrangig daran, dass die unverdaulichen Bestandteile der Nahrung die Beweglichkeit des Darms fördern und dadurch beispielsweise zu einem regelmäßigen Stuhlgang beitragen können.

Aber die Auswirkungen der Ballaststoffe aus dem Hafer gehen noch weiter – dazu finden Sie weiter unten im Abschnitt über die Wirkungen im Körper mehr.

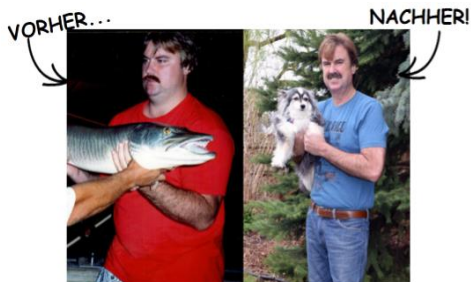
Neben den Makronährwerten bieten Haferflocken etliche Mineralien und Vitamine (Mikronährstoffe). Diese sind in unterschiedlichen Mengen enthalten. Denn hier kommt es hauptsächlich auf die Art der Verarbeitung vom Hafer an. Damit der Körper möglichst viele Mikronährstoffe aufnimmt, lohnt sich der Kauf von möglichst naturbelassenen Haferflocken. Was steckt nun im Detail in den Flocken? Darüber geben die folgenden Abschnitte Auskunft.



Mineralstoffe und Vitamine in Haferflocken

Grundsätzlich gilt Hafer als eines der Nahrungsmittel mit dem höchsten Anteil an Mangan. Was ist so besonders an Mangan? Der Körper benötigt dieses Schwermetall u. a., um bspw. den Blutzuckerspiegel zu kontrollieren. Zusätzlich ist es erforderlich, um ein gesundes Bindegewebe und ebenso starke Knochen zu bilden. Allerdings gehört Mangan nicht alleine zu den schwermetallischen Stoffen im Körper. Zink und Eisen zählen ebenfalls in diesen Bereich. Der Körper benötigt sie unbedingt für eine gesunde Haut, die Knochenstärke und das Gefäßsystem.

Die Geschichte eines Alkoholikers...



Wer sich in hohem Ausmaß von Nüssen und Getreide ernährt, sollte aber generell darauf achten, wie viel von den Schwermetallen im eigenen Organismus landet. Speziell bei den Nährstoffen hilft viel nicht immer gut. An dem Punkt kommt die Bioverfügbarkeit beim Hafer ins Spiel. Wie gut kann der Körper die Substanzen verwerten und aufnehmen?

Häufig gelingt die ideale Verwertbarkeit nur, wenn einzelne Mineralien und Vitamine kombiniert aufgenommen werden. In puncto Mangan, Zink und Eisen bedeutet dies, dass Vitamin C nötig ist, um sie bestmöglich zu nutzen. Aus diesem Grund lohnt es sich, Haferflocken mit gesundem Obst und Beeren zu kombinieren (z. B. Porridge mit Heidelbeeren toppen). Neben diesen 3 Mineralstoffen enthalten Haferflocken zusätzlich:

- Kupfer
- Phosphor
- Magnesium

Haferflocken sind allerdings nicht nur für die genannten Stoffe wertvolle Lieferanten. Es finden sich in den Flocken auch beachtenswerte Mengen an B-Vitaminen. Konkret bieten die Getreideflocken folgende B-Vitamine an:

- B9 (Folsäure)
- B6 (Pyridoxin)
- B5 (Pantothensäure)
- B3 (Niacin)
- B2 (Riboflavin)
- B1 (Thiamin)

Diese Vitamingruppe braucht der Körper vor allem für den Energiehaushalt und das Nervensystem. Aber auch die Haut und Haare

profitieren von einer ausreichenden Menge an z. B. Pantothin.

Das Fett im Hafer: Omega-6-Fettsäuren

Die Getreideflocken, die seit einiger Zeit als *Porridge* und *Oatmeals* ein regelrechtes Revival erleben, bieten einiges an Fett – genauer gesagt: Omega-6-Fettsäuren. Kurze Erinnerung: Omega-3-Fettsäuren gelten als gesunde Antioxidantien, die in ausreichender Menge der stressbedingten und vorzeitigen Zellerterung vorbeugen können.

Kostenlose Bücher



^^ Klicken Sie auf Ihr Wunsch-Buch ^^

Das ideale Verhältnis von Omega-3 zu Omega-6 sollte allgemein eher 1:2 betragen.



In der modernen Ernährung ist es aber oft genau umgekehrt: Es landen zu hohe Mengen an Omega-6 im Organismus. Sind Haferflocken deswegen schlecht oder ungesund, weil sie so viel davon haben?

Wer die Ernährung ausgewogen gestalten will,

ist mit Haferflocken auf dem richtigen Weg – trotz Omega-6-Fett. Wie kann das sein? Die Empfehlung lautet in vielen Fällen, auf all jene Lebensmittel mit vielen Omega-3-Fetten zu achten und sie verstärkt in die Ernährung einzubauen. Das bedeutet, vorrangig Meeresfrüchte, Nüsse, Fische und Samen (z. B. Leinsamen) zu essen. Ist die tägliche Ernährung dadurch auf das »gute« Omega-3 ausgerichtet, stellen Haferflocken mit all ihren Omega-6-Fettsäuren absolut kein Problem dar. Vielmehr tragen sie in dem Fall sogar zu einem gesunden, ausgewogenen Verhältnis bei und sind überaus gesund.

Pflanzenstoffe im Hafer: gesund, gesünder, Antioxidans!

Die Getreideflocken vom Hafer liefern Ihnen nicht nur einen ganzen Haufen an nützlichen Vitaminen und Mineralien. Zusätzlich enthalten

die hellen Flocken mehrere gute Pflanzenstoffe, allen voran Beta-Glucan. Worum handelt es sich dabei? Beta-Glucan ist ein wertvoller Ballaststoff, der besonders häufig in Pilzen enthalten ist. Dieser Ballaststoff leistet in mehrfacher Hinsicht eine gute Arbeit im Darm.

Im Allgemeinen ist Beta-Glucan ein regelrechter Allrounder für die Gesundheit, da er den Insulinspiegel, Cholesterinspiegel und das Sättigungsgefühl positiv beeinflussen kann.

Darüber hinaus enthalten Haferflocken sogenannte Avenanthramide. Diese gehören zu den berühmten Antioxidantien. Als solche ist es ihre Aufgabe, die Zellen zu schützen. »Freie Radikale« gefährden die Zellgesundheit. Sie fördern Alterungsprozesse und unkontrolliertes Zellwachstum. Letzteres passiert bspw. bei Krebserkrankungen. Nehmen Sie also Haferflocken zu sich, dann profitieren alle Zellen im Körper von der Wirkung dieser schützenden Avenanthramide. Zum Beispiel lassen sich dadurch auch Entzündungsprozesse

Haben Sie sich jemals schlecht gefühlt, weil Sie nicht abgenommen haben?

Ich werde Ihnen etwas sagen: wir alle fühlen wie Sie.

Aber es ist nicht Ihre Schuld!

Es kann mehrere Gründe geben, warum Sie beim Abnehmen bislang gescheitert sind:

- Niemand hat Ihnen geholfen, die richtige Einstellung zu bekommen, um Gewicht zu verlieren
- Fitnesstrainer und Ernährungsberater kennen und empfehlen Ihnen nicht **den effektivsten Weg um Körperfett zu verlieren**
- Erfolgreiche Abnehm-Theoretiker, die selbst gescheitert sind, sagen Ihnen, dass Sie hart kämpfen müssen um abzunehmen

Vergessen Sie den üblichen Mythos übers Abnehmen: dieser ist eine Qual, ein langwieriger Prozess und alles funktioniert nur mit „Verzicht“. Sie müssen auf dies verzichten und müssen auf jenes verzichten.

Mit „Verzicht“ funktioniert das nicht.

Sagen Sie es laut: ich möchte NICHT verzichten um abzunehmen!

Hier ist der schnelle, einfache und sichere Weg, um 0,5-1 Kilogramm hartnäckiges Körperfett JEDEN TAG zu verlieren.

[=> Sehen Sie ihn sich jetzt hier genau an](#)

Viel Erfolg

[P.S. Denken Sie daran: heute ist Ihre Gelegenheit, die Mythen der Medien zu vergessen und Ihre Pfunde für immer mit dieser wissenschaftlich bewiesenen Methode zu verlieren. Entdecken Sie hier die Methode!](#)

im Körper reduzieren oder sogar ganz verhindern.

Nicht zuletzt ist Ferulasäure ein wesentlicher Bestandteil des Getreides. Dieser sekundäre Pflanzenstoff schützt die Zellen ebenso wie die Avenanthramide. Deshalb gilt es auch als ein zellschützendes Antioxidans. Gleichzeitig wehrt der Körper dank der Ferulasäure Viren und Bakterien leichter ab – es verfügt also über eine antibakterielle und antivirale Wirkung.

Wirkungen: Was macht Hafer mit Ihrem Körper?

Beim Blick auf die Getreidesorten zeigt sich schnell: Hafer ist eine besonders gesunde Sorte. Er ist reich an komplexen



Kohlenhydraten. Die sind ja bekanntlich besonders wichtig, um den Blutzuckerspiegel möglichst konstant zu halten. Dabei profitieren Sie nicht nur von einem positiven Effekt auf das Insulin, sondern auch von einem regelrechten Energieboost. Oft verspüren Menschen nach dem Genuss von Haferflocken weniger Müdigkeit. Das liegt am Blutzuckerwert, der dank der Haferflocken weniger stark schwankt.

Gut beim Abnehmen dank konstantem Blutzucker

Ein stabiler Wert beim Insulin wirkt sich positiv auf die Fettverbrennung aus – das ist längst kein Geheimnis mehr. Denn sobald die Bauchspeicheldrüse die Ausschüttung von Insulin ankurbelt, wird jeglicher Abnehmprozess beim Fett gestoppt. Da geht es erst weiter, sobald das Insulin den schnell verfügbaren Zucker abgebaut und verwertet hat.

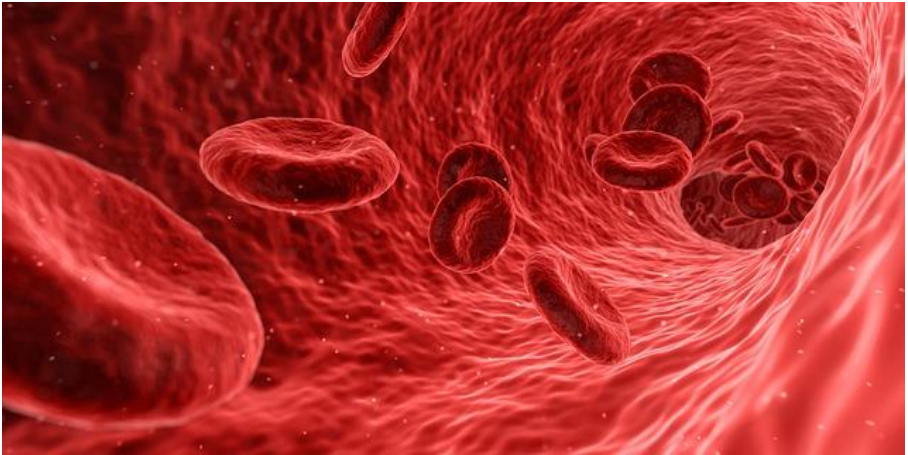


Beim Abnehmen ist somit der Blutzucker ein wichtiger Faktor und dabei können Haferflocken unterstützend auf den Körper einwirken. Das liegt auch daran, dass die Sättigung durch den Verzehr von Haferflocken länger anhalten kann. Hierfür sind vorrangig die Ballaststoffe, kombiniert mit den wertvollen Kohlenhydraten und Eiweißen, verantwortlich.

Gut für Blutzucker, Cholesterin und Darm

Die komplexen Kohlenhydrate sind eine Seite

der sprichwörtlichen Medaille. In den Haferflocken helfen auf der anderen Seite die Ballaststoffe bei der Verdauung. Die Flocken quellen im Magen und Darm auf, sodass sich viele Menschen länger als sonst gesättigt fühlen. Das wiederum kann sich positiv auf das Körpergewicht und Wohlbefinden auswirken.

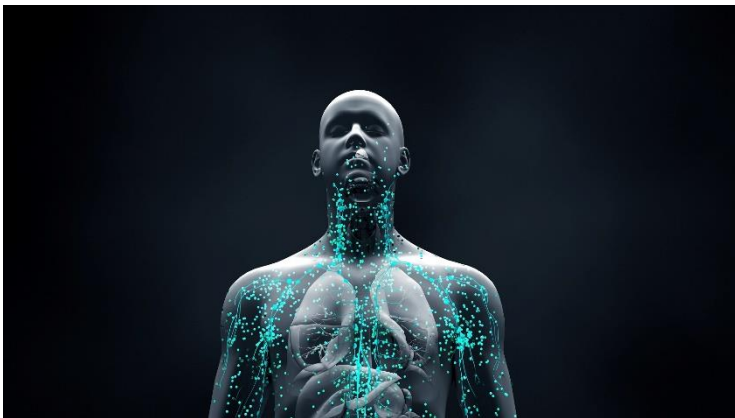


Heißhungerattacken durch sinkende Blutzuckerwerte und ein leeres Gefühl im Magen gehören damit eher der Vergangenheit an. Wer also abnehmen will, sollte die gesunden Flocken unbedingt in die tägliche Ernährung einbauen. Wie wirken sich die

Ballaststoffe noch auf Ihren Organismus aus?

Die Gefäße und insbesondere das Herz können durch zu hohe Cholesterinspiegel Schaden nehmen und erkranken. Damit das nicht passiert, lohnt sich der Blick auf die Haferflocken. Diese enthalten das bereits erwähnte Beta-Glucan als einen Ballaststoff. Dieser hilft dem Körper, das »schlechte« LDL-Cholesterin zu senken. Wie geht das?

Beta-Glucan beeinflusst die Ausscheidung von Gallenflüssigkeit. Diese enthält Cholesterin. Das heißt, wer viel Galle abgibt, baut gleichzeitig auch Cholesterin ab. Die gesteigerte Absonderung von Gallenflüssigkeit kann



demnach den Abbau vom Cholesterin fördern und zu hohe Cholesterinwerte unter Umständen senken.

Gut für die Zellen, das Herz und die Arterien

In den Haferflocken finden sich außerdem hohe Anteile an Antioxidantien, die Entzündungen und Alterungsprozesse in den Zellen vorbeugen können. Mehr noch, die anti-entzündlich wirkenden Stoffe tragen dazu bei, die sogenannte LDL-Oxidation zu stoppen. Solch eine Oxidation kann die Risiken für Schlaganfälle und Herzinfarkte erhöhen.

Zugleich belastet sie die Arterien und befeuert arterielle Entzündungen. Wer viele Antioxidantien zu sich nimmt, kann dementsprechend die Galle, das Herz und die Arterien gesundhalten.

Gut bei Allergien und Asthma

Mit der modernen Zeit treten ebenfalls häufiger Allergien und Asthma auf. Insbesondere Kinder erkranken relativ oft daran. Um sie besser zu schützen, kann sich der Versuch mit Haferflocken lohnen. Die Wissenschaft konnte belegen, dass die asthmatischen Erkrankungen und Allergien positiv beeinflusst werden konnten, wenn frühzeitig Haferbrei gefüttert wurde. Auch hier wird der Grund im Ballaststoff Beta-Glucan und den sogenannten sekundären Pflanzenstoffen (Polyphenole) vermutet.

Dieser simple Trick verbrennt bis zu 1 kg Bauchfett über Nacht

Liebe/r Leser/in,

... sind Sie es leid, Bauchfett zu haben?

Wenn ja...

Verwenden Sie diesen Über-Nacht-Trick, um Ihr Bauchfett los zu werden ... er funktioniert sogar, während Sie schlafen ...

[=> Übernacht-Trick, um Bauchfett loszuwerden \(wirkt, während Sie schlafen\)](#)

Gut für das Immunsystem

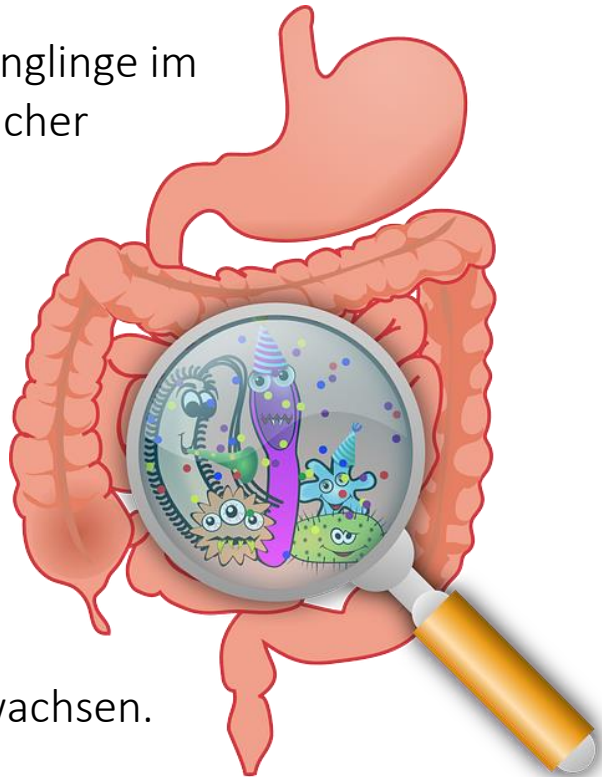
Dass Haferflocken hohe Mengen an Beta-Glucan liefern, wirkt sich zudem positiv auf die Abwehrkräfte aus. Beispielsweise kann die Substanz Beta-Glucan, die einzelnen Abwehrzellen des Immunsystems stärken.

Dadurch lassen sich unerwünschte Eindringlinge im Organismus erfolgreicher eindämmen (z B.

Parasiten, Bakterien, Pilze und Viren).

Zugleich kann der im Hafer reichlich vorhandene Stoff gegen Krebszellen aktiv werden.

Dadurch können Tumore langsamer wachsen.



Fazit

Zusammengefasst stellt Hafer einen sehr gesunden Teil der Ernährung dar. Dabei kann Ihr Körper durch Haferflocken von diesen Wirkungen profitieren:

1. starkes Immunsystem
2. verbesserte Verdauung
3. längeres Sättigungsgefühl
4. sinkende Cholesterinwerte
5. konstante Blutzuckerwerte
6. seltener Entzündungen
7. Schutz vor Asthma oder allergische Erkrankungen im Kindesalter
8. Schutz des Herzens und der Zellen
9. Schutz der Arterien und Gefäße
10. leichteres Abspecken

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 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 Pratdip

Spanien

E-Mail: kundendienst@body-trans.com