

# Physiologische Körperzyklen

**Prof. Dr. H.-H. Schassan**

Vortrag am Tag der Naturmedizin am 20.11.2005

# **Physiologische Körperzyklen als Voraussetzung für Natürliche Gesundheit.**

## Inhaltsverzeichnis

1. Was verstehen wir unter den Physiologische Körperzyklen?
  - a) Nahrungsaufnahme
  - b) Ausnutzung der Nahrung (Absorption und Verwertung)
  - c) Ausscheidung von Nahrungsresten und Schlacken
  
2. Welches sind die Grundsätze einer gesunden Ernährung?
  - a) Nahrung mit hohem Wassergehalt
  - b) Ernährung und Reinigung des Organismus
  - c) Richtige Nahrungskombinationen
  - d) Richtiger Obstverzehr
  - e) Was, Wie und Wann richtig essen
  
3. Zusammenfassung

## **Was verstehen wir unter den NATÜRLICHEN KÖRPERZYKLEN ?**

Viele Menschen wissen gar nicht, dass sie existieren! Und doch gibt es über diese physiologischen Zyklen des menschlichen Körpers umfangreiche Forschungen besonders des schwedischen Wissenschaftlers Are Waerland, des Amerikaners T.C.Fry's und des Psychologen Gay Gaer-Luce über die circadianen Biorhythmen. Diese Quellen bilden die Grundlage für unsere Ansicht, dass die Fähigkeit des Menschen, Nahrung optimal zu verarbeiten, vom wirksamen Funktionieren dreier täglicher Zyklen im menschlichen Körper abhängt.

Diesen Zyklen liegen ganz augenfällige Körperfunktionen zugrunde.  
Der Mensch benötigt zum Leben:

1. SAUERSTOFF in der Luft - von Nobelpreisträger Otto Warburg der „Spender des Lebens“ genannt (Warburg'sches Atmungsenzym!)
2. Alles Leben stammt aus dem Urmeer, daher braucht der Mensch neben O<sub>2</sub> WASSER zum Überleben.
3. Und der Mensch benötigt NAHRUNG zum Leben.

Ohne Nahrung kann der Mensch auf Dauer nicht existieren, denn er benötigt deren Bausteine zum Aufbau und zur Erhaltung organischer Strukturen wie Herz-, Gehirn-, Nieren-, Lungen-, Leberfunktion etc. Diese lebensnotwendigen Nahrungsbausteine sind:

1. EIWEISS - aufgebaut aus AMINOSÄUREN
2. FETTE - aufgebaut aus FETTSÄUREN
3. KOHLEHYDRATE - aufgebaut aus verschiedenen ZUCKERN
4. VITAMINE
5. MINERALIEN
6. SPURENELEMENTE
7. ENZYME und CO-ENZYME

Diese lebensnotwendigen Nahrungsbestandteile werden in 3 Zyklen im Körper verarbeitet:

### **I. NAHRUNGS-AUFNAHME (Essen und Aufschließen)**

### **II. AUSNUTZUNG DER NAHRUNG (Absorption und Verwertung)**

### **III. AUSSCHIEDUNG VON NAHRUNGSRESTEN und SCHLACKEN**

Entsprechend dem Biorhythmus des Menschen laufen diese 3 Körperfunktionen zeitlich beim normaltätigen Menschen wie folgt ab:

#### **I. Von mittags 12 Uhr bis abends 20 Uhr = Nahrungsaufnahme**

#### **II. Von 20 Uhr abends bis 4 Uhr morgens = Nahrungsausnutzung**

#### **III. Von 4 Uhr morgens bis mittags 12 Uhr = Ausscheidung der Schlacken**

Der Mensch lebt also entsprechend dem circadianen Biorhythmus hinsichtlich seiner Nahrungsaufnahme, Nahrungsverwertung und -ausscheidung in 3 regulären 8-Stunden-Zyklen. Die physiologischen Körperzyklen sind also natürliche Verdauungszyklen! Diese drei 8-Stunden-Zyklen ergeben einen

24-Stunden-Tag und der Mensch muss sich dieser im 8-Stunden-Rhythmus ablaufenden Körperzyklen bewusst werden!

Durch einfaches Beobachten unserer Körpertätigkeit können wir uns unserer Körperzyklen bewusst werden:

Während der Wachzeiten nehmen wir Nahrung auf!

Verzichten wir aber aufs Essen, nimmt das Hungergefühl im Laufe des Tages zu.

Wenn wir schlafen und der Körper keine Arbeit zu leisten hat, assimilieren wir, was wir während des Tages zu uns genommen haben.

Wenn wir morgens aufwachen, haben wir den sog. „Morgenatem“ und evtl. auch eine belegte Zunge, denn jetzt befindet sich unser Körper mitten in der Ausscheidungsphase all dessen, was er nicht gebrauchen kann, nämlich die Schlacken!

Eine weitere Erfahrung hat jeder von Ihnen schon einmal gemacht, wenn Sie nämlich spät abends noch gegessen haben: Sie fühlen sich morgens beim Aufwachen benommen, ja wie betäubt. Die Ausnutzungsphase, die beginnt, wenn die Nahrung den Magen verlassen hat, wurde gestört. Physiologisch gesehen will unser Körper seine Nahrung früh abends zu sich nehmen, so dass mindestens 3 Stunden vergehen können, bis die Nahrung den Magen verlassen hat und dadurch gewährleistet ist, dass die Assimilationsphase rechtzeitig beginnen kann.

Da aber wegen der späten Mahlzeit die Nahrung noch nicht verdaut ist, ist sie noch nicht für die Verwertung bereit. Sie haben die Aufnahmephase weit über die Grenzen hinaus in die Länge gezogen und dadurch die Ausnutzungsphase weit in die Ausscheidungsphase hinein verlängert. Der reguläre 8-Stunden-Zyklus ist dadurch durcheinander gebracht worden. Der natürliche Verdauungszyklus Ihres Körpers ist gestört worden, daher fühlen Sie sich morgens beim Aufwachen müde, schlapp und missgelaunt (Morgenmuffel). Lassen Sie nun das Frühstück aus, kommen sie wahrscheinlich bis Mittag ohne Essen aus, denn Ihr Körper befand sich in der Ausscheidungsphase und wollte sowieso nichts zu sich nehmen. Würden Sie nun noch länger ohne Nahrung bleiben, würden Sie sich unbehaglich fühlen, denn Ihr Körper ist inzwischen in der Aufnahmephase angekommen und ist nun bereit Nahrung aufzunehmen.

Unser Gesundheitsprogramm „CELLULAR BIOLOGIE“ – WIE SCHÜTZEN WIR UNS UND UNSERE KINDER VOR DER ZERSTÖRUNG DER GESUNDHEIT - wurde entwickelt, Sie zu einem gesunden Lebensstil zurückzuführen, der auf Ihren natürlichen, d.h. physiologischen KÖRPERZYKLEN aufgebaut ist. Je mehr Sie sich mit den Prinzipien dieses Programms vertraut machen, um so mehr wird Ihnen die Nützlichkeit der Körperzyklen klar werden.

Die Probleme der heutigen Zeit heißen Übergewichtigkeit - über 60 % der Bevölkerung ist übergewichtig! - und als deren Folgen sind Herzinfarkte, Bluthochdruck, Schlaganfälle und Zuckerkrankheit die heute vorherrschenden Zivilisationskrankheiten. Und die Ursachen dafür sind letztlich unsere traditionellen Eßgewohnheiten, die die so wichtige Ausscheidungsphase behindern anstatt zu fördern, damit die Nahrungsreste und Schlacken aus dem Körper eliminiert und nicht in den Gefäßwänden angehäuft werden.

Da die meisten Menschen ein kräftiges Frühstück, eine kräftige Mittagsmahlzeit und ein kräftiges Abendessen zu sich nehmen, wird viel mehr Zeit für die Nahrungsaufnahme als für die Ausscheidung verwendet. Dem Körper wurde keine ausreichende Zeit gegeben, Überflüssiges wie Nahrungsreste und Schlacken auszuscheiden. Wen wundert es da, dass so viele Menschen aufgrund falscher Eßgewohnheiten so viel Übergewicht mit sich herumtragen.

Das Geheimnis einer erfolgreichen GEWICHTSREDUZIERUNG liegt also in der ausreichenden Berücksichtigung der AUSSCHIEDUNGSPHASE, damit wir die giftigen Abfallprodukte und Stoffwechselschlacken wieder loswerden!

Am einfachsten geschieht dies durch Weglassen eines üppigen Frühstücks, um so die Ausscheidungsphase der Verdauung voll auszunutzen.

Natürlich dürfen Sie morgens etwas trinken, und zwar am besten Fruchtsäfte aus gepressten frischen Obst oder auch frisches Obst essen, auf gar keinen Fall aber ein „american breakfast“ mit Coca-Cola oder ähnliche Kalorienbomben morgens einfahren!

Zusammenfassend haben wir über die physiologischen Körperzyklen also gelernt, den 8-Stunden-Biorhythmus der Verdauung einzuhalten, die Nahrungsaufnahme auf die Zeit von 12 Uhr mittags bis 20 Uhr abends zu beschränken und vor allem die Ausscheidungsphase von 4 Uhr morgens bis 12 Uhr mittags zur Ausscheidung der giftigen Stoffwechselschlacken nicht zu behindern.

Welches sind nun die GRUNDSÄTZE EINER GESUNDEN ERNÄHRUNG ?

- **Grundsatz I lautet:** Nahrung mit HOHEM WASSERGEHALT

Unter den absolut lebensnotwendigen Stoffen steht WASSER neben Sauerstoff und Nahrung an oberster Stelle. Vom Augenblick Ihrer Geburt bis zum Tode verlangt der Körper instinktiv nach Sauerstoff (Luft), Wasser und Nahrung, um überleben zu können. Jede Pflanze, die kein Wasser erhält, beginnt zu welken und stirbt. Dem menschlichen Körper erginge es ähnlich, ohne Wasserzufuhr würde er austrocknen und letztlich verdursten. Die große Bedeutung des Wassers für alle Lebewesen ist also klar! Was verstehen wir nun unter Nahrungsmittel mit hohem Wassergehalt? Unser Planet Erde besteht zu 70 % aus Wasser, die restlichen 30 % bestehen aus Land. Alle Säugetiere auf der Erde, zu denen ja auch der Mensch gehört, bestehen ebenfalls zu 70 % aus Wasser. Ist es da nicht logisch, dem menschlichen Körper ebenfalls zu 70 % wasserhaltige Nahrung zuzuführen, um ihn in bester Kondition zu erhalten? Dieses Ziel ist allerdings nicht durch alleiniges Wassertrinken zu erreichen, weil das Trinken von Mineralwasser zwar die Ausscheidung begünstigt, das Wasser verbleibt aber nicht lange im Körper und trägt daher zum eigentlichen Wassergehalt des Körpers nicht bei! Wenn ich von Nahrung mit hohem Wassergehalt spreche, meine ich 2 Arten von Nahrungsmitteln, die auf unserer Erde wachsen und einen natürlichen, hohen Wassergehalt besitzen:

OBST - GEMÜSE - SALATE : die sog. SONNENKOST.

Alle übrigen Nahrungsmittel heißen KONZENTRIERTE NAHRUNG, d.h. der Wassergehalt wurde künstlich reduziert durch Konservierung oder durch Kochen. Das bedeutet aber nicht, dass Sie ausschließlich Obst, Gemüse und Salate essen müssen, um gesund zu bleiben bzw. um Gewicht zu verlieren.

Aber es ist eine Ernährungsweise anzustreben, die annähernd 70 % Wassergehalt haben sollte. Und das bedeutet, dass Obst, Gemüse und Salate in unserer Ernährung überwiegen sollten!

Die restlichen 30 % können aus konzentrierter Nahrung bestehen: Brot, Getreide, Fleisch, Milchprodukte, Hülsenfrüchte etc.

Es gibt 2 sehr wichtige Gründe, weshalb wir Wasser brauchen und weshalb das Trinken von Wasser oder anderen Getränken den Zweck nicht erfüllt:

## ERNÄHRUNG und REINIGUNG des ORGANISMUS

Wasser ist im wesentlichen das Transportmittel für Nährstoffe zu den Zellen des Körpers und für die Ausscheidung der Schlacken.

Der Körper findet hingegen in Obst, Gemüse und Salaten alle Nährstoffe zum Überleben wie VITAMINE, MINERALIEN, EIWEISS, AMINOSÄUREN, ENZYME, KOHLENHYDRATE und FETTSÄUREN.

Diese Nährstoffe werden mit dem Wasser vom Magen rasch in den Darm transportiert, wo alle Nährstoffe aufgenommen werden. Nahrungsmittel mit hohem Wassergehalt erfüllen also alle Anforderungen des menschlichen Körpers für ein gesundes Leben. Daneben hat Wasser noch die wesentliche Aufgabe, den Körper von Schlacken zu reinigen!

Mit Reinigen meinen wir auch entgiften.

Für die Frage der Gewichtsabnahme ist dieser Reinigungs- und Entgiftungsprozess von allergrößter Wichtigkeit.

Durch Trinken von Mineralwasser werden keine Enzyme und andere lebenswichtige Elemente im Körper transportiert.

Diese Aufgabe kann nur das WASSER AUS OBST, GEMÜSE und SALATEN erfüllen!

Die 3 KÖRPERZYKLEN funktionieren nur dann optimal, wenn sie regelmäßig mit diesem NATÜRLICHEN WASSER versorgt werden, das in wasserhaltigen OBST, GEMÜSE und SALATEN vorhanden ist!

## **Grundsatz II lautet:** RICHTIGE NAHRUNGS-KOMBINATIONEN

Nichts fördert die AUFNAHMEPHASE besser als die BEACHTUNG DER GRUNDSÄTZE der RICHTIGEN NAHRUNGSKOMBINATION.

Ob Sie sich morgens mit großer Überwindung aus dem Bett quälen, eine Tasse Kaffee herunterstürzen und eine Zigarette rauchen um den Tag überhaupt beginnen zu können oder morgens voller Lebensfreude aufstehen, um sich an die Tagesarbeit zu machen, der einzige Unterschied zwischen diesen Verhaltensweisen liegt in

### **Punkt I:**

#### **ENERGIE!**

Die meiste Energie benötigt die Verdauungsarbeit des Organismus, Laufen, Schwimmen oder Radfahren beansprucht weniger Energie als die Verdauung.

Wo können wir also die meiste Energie für andere Zwecke freisetzen, wenn also die Verdauung mehr als jede andere Tätigkeit des Körpers beansprucht?

Natürlich in unseren Verdauungsorganen.

Die richtige LEBENSMITTEL-KOMBINATION basiert auf der Entdeckung, dass bestimmte Nahrungszusammenstellungen leichter verdaut und besser ausgewertet werden können als andere. Diese Erkenntnisse stammen aus dem Bereich der

physiologischen Chemie, vor allem der Verdauungschemie.

Die Grundsätze der richtigen Lebensmittel-Kombination lehren uns folgendes: DER MENSCHLICHE ORGANISMUS IST NICHT DAFÜR GESCHAFFEN, IM MAGEN MEHR ALS EINE KONZENTRIERTE NAHRUNG GLEICHZEITIG ZU VERDAUEN!

Wir wissen bereits: ALLES, AUSSER OBST, GEMÜSE UND SALATEN, IST KONZENTRIERT!

Sie dürfen also nur eine konzentrierte Nahrung pro Mahlzeit zu sich nehmen. Nach den alten Eßgewohnheiten kombinieren wir ständig mehrere konzentrierte Nahrungsmittel miteinander und verschwenden dadurch viel Energie wie z. B. Fleisch + Kartoffeln, Fisch + Reis, Geflügel + Nudeln, Eier + Toast, Käse + Brot oder Getreide + Milch.

Diese Kombinationen sind für den Magen schwer verdaulich, da Eiweiß + Kohlenhydrate für die Verdauung Säuren bzw. Basen benötigen, die sich jedoch gegenseitig neutralisieren, so dass diese Nahrung mehr oder weniger unverdaut für mindestens 8 Stunden im Magen bzw. 24 Stunden im Darmtrakt unter Fäulnis und Gärung verweilen. Es entstehen viele Gase und damit lästige Blähungen und durch die überschießende Säureproduktion zur Verdauung von Eiweiß kommt es zu Sodbrennen und saurem Aufstoßen: Der geplagte Mensch greift zu Bullrich Salz oder Rennie, ein Großteil der Energie wird für die Verdauung verschwendet, der Mensch fühlt sich müde und schlapp. Was also ist das Ziel der gesunden Ernährung? NAHRUNG ALLEINE ODER IN RICHTIGER KOMBINATION, DIE NICHT LÄNGER ALS 3 STUNDEN IM MAGEN VERWEILT, DIE KEINE FÄULNIS, KEINE GÄRUNG, KEIN GAS, KEINE BLÄHUNGEN, KEIN SODBRENNEN UND KEIN SAURES AUFSTOSSEN VERURSACHT!

Und damit keiner medikamentösen Behandlung bedarf. Das Prinzip einer gesunden und richtig kombinierten Nahrungsaufnahme besteht in:

- 1. MORGENS (6-12 Uhr): NUR OBST UND OBSTSÄFTE**
- 2. MITTAGS (AB 12 UHR): 1 KONZENTRIERTE NAHRUNG (FISCH ODER FLEISCH USW.) + WASSER-HALTIGE NAHRUNG (GEMÜSE UND/ODER SALATE): TRENNKOST!**
- 3. ABENDS (BIS 20 UHR): FRISCHE GEMÜSESÄFTE + PLATTE MIT GEDÄMPFTEN ARTISCHOCKEN (ODER ANDERES GEMÜSE) ODER FRISCHES OBST / OBSTSAFT**

Das Geheimnis einer gesunden Ernährung besteht in Trennung von Eiweiß + Kohlehydraten!

Nach 20 Uhr sollte nichts mehr gegessen werden, da bis morgens 4 Uhr die Verwertungsphase abläuft, die bei Beachtung der richtigen Nahrungskombination ohne irgendwelche Probleme ablaufen kann.

### **Grundsatz III lautet: RICHTIGER OBSTVERZEHR**

Die meisten Menschen wissen nicht, WANN und WIE sie OBST essen sollen! Ohne Zweifel ist OBST DIE BESTE, ENERGIE-SPENDENDE, DAS LEBENSGEFÜHL STÄRKENDE NAHRUNG. Wenn! Ja, wenn es richtig verzehrt wird!

Was Sie jetzt erfahren werden, wird Ihre bisherigen Vorstellungen in Bezug auf Obst erschüttern, aber das ist richtig so. Eine neuartige Denkweise über Ihren Körper und wie Sie ihn richtig ernähren sollen, ist damit verbunden. Sie werden überrascht sein, warum wir instinktiv nach Obst verlangen?

OBST IST OHNE ZWEIFEL DIE WICHTIGSTE NAHRUNG FÜR UNSEREN KÖRPER,  
WEIL SIE DEM MENSCHLICHEN ORGANISMUS BIOLOGISCH OPTIMAL ANGEPASST  
IST!

Der Anthropologe Dr. Alan Walker von der John Hopkins Universität fand bereits 1979 heraus, dass unsere Vorfahren vor 12 Millionen Jahren keine Fleisch-, keine Alles-, keine Blätter- und Gräserfresser waren, sondern FRÜCHTEESSER! Diese Nachricht aus der „New York Times“ schlug bei allen Ärzten und Ernährungswissenschaftlern wie eine Bombe ein. Da wir biologisch zu Früchteessern bestimmt sind, ist es für uns viel wichtiger zu überlegen, wie viel OBST wir essen, als wie viel Eiweiß wir täglich zu uns nehmen. Ich kann mich in meinem langen ärztlichen Leben nicht erinnern, jemals einen Menschen mit Eiweißmangel gesehen zu haben, aber viele, die an Fettsucht und Eiweißvergiftung litten und die meisten von ihnen aßen zu wenig Obst, aber zu viel Eiweiß! Zu hoher Eiweißkonsum wird heute in Verbindung gebracht mit Brust-, Leber- Magen- und Blasenkrebs wie auch mit der Ausbreitung von Leukämie.

Die Reinigung des Körpers von Schlacken erfolgt am besten mit Nahrung mit hohem Wassergehalt:

**OBST HAT VON ALLEN NAHRUNGSMITTELN DEN HÖCHSTEN WASSERGEHALT.**

Jede Obstart enthält zwischen 80 und 90 % reinigendes, lebensspendendes Wasser.

Dazu kommen Vitamine, Mineralien, Kohlenhydrate, Aminosäuren und Fettsäuren, die der menschliche Organismus für seine Existenz braucht.

**DIE IN OBST ENTHALTENE LEBENSKRAFT WIRD VON KEINER ANDEREN NAHRUNG ÜBERTROFFEN.**

**Obst muss nur richtig verzehrt werden.**

**OBST DARF NIE ZUSAMMEN MIT ODER UNMITTELBAR NACH ANDERER NAHRUNG GEGESSEN WERDEN: OBST NUR AUF LEEREN MAGEN ESSEN!**

Diese Aussage ist ohne Frage der KERNPUNKT des Ernährungs- und Gesundheitsprogramms!

**OBST ERFORDERT ZU SEINER VERDAUUNG WENIGER ENERGIE ALS JEDE ANDERE NAHRUNG, ES ERFORDERT PRAKTISCH KEINE ENERGIE!**

Hier die Erklärung: jede aufgenommene Nahrung muss abgebaut werden in Glukose, Fruktose, Glycerin, Aminosäuren und Fettsäuren. Das Gehirn kann nur mit Hilfe von Glukose funktionieren. Früchte sind Glukose für den Körper, ihre Aufnahme erfordert nur einen Bruchteil der Energie, die nötig ist, um andere Nahrung abzubauen.

**OBST WIRD NICHT IM MAGEN VERDAUT UND PASSIERT IHN IN 20 BIS 30**

**MINUTEN!** Obst gibt seine Nährstoffe im Darm ab, wo sie schnell resorbiert werden.

Die bei der Obstverdauung gesparte Energie ist beachtlich, sie wird automatisch für die Reinigung des Körpers von Schlacken verwendet und führt dadurch zur Gewichtsreduktion.

**Obst und Obstsaft als Nachtisch sind also verpönt!**

Obst vorwiegend morgens nüchtern essen - heißt die Ausscheidung und Reinigung fördern!

Für den richtigen Obstverzehr ist ferner zu beachten:

1. Es soll nur FRISCHES OBST gegessen werden Obst nicht kochen, weil dadurch die wertvollen Nährstoffe zerstört werden!
2. Obst stellt den GRÖSSTEN ENERGIEBEDARF durch den Fruchtzucker zur Verfügung
3. Die 5 wesentlichen lebensnotwendigen Bestandteile, die wir aus der Nahrung beziehen müssen, sind GLUKOSE als Brennstoff sowie AMINOSÄUREN, MINERALIEN, VITAMINE und FETTSÄUREN.

Die ideale Zusammensetzung dieser lebensnotwendigen Nahrungsbestandteile sollte sein:

<b>GLUKOSE</b>	<b>90 %</b>
<b>AMINOSÄUREN</b>	<b>4 - 5 %</b>
<b>MINERALIEN</b>	<b>3 - 4 %</b>
<b>FETTSÄUREN</b>	<b>1%</b>
<b>VITAMINE</b>	<b>unter 1 %</b>

Es gibt nur ein Nahrungsmittel auf der Erde, das in perfekter Weise allen Anforderungen entspricht: **OBST!**

Der **ZEITFAKTOR** spielt beim Obstverzehr eine große Rolle!

- **VOR DEM VERZEHR ANDERER NAHRUNG SOLLTEN SIE 20 - 30 MINUTEN VERGEHEN LASSEN, DAMIT OBST DEN MAGEN VERLASSEN HAT.**

Wollen Sie umgekehrt Obst nach anderer Nahrung essen, müssen Sie deutlich länger abwarten:

1. Nach Salat und rohem Gemüse 2 Stunden
2. Nach richtig kombinierter Nahrung ohne Fleisch 3 Stunden
3. Nach richtig kombinierter Nahrung mit Fleisch 4 Stunden
4. Irgendeine falsch kombinierte Nahrung 8 Stunden

Richtige Ernährungsweise heißt also nicht nur:

**WAS UND WIE RICHTIG ESSEN; sondern auch WANN RICHTIG ESSEN!**

Die alte Weisheit „morgens wie ein Kaiser, mittags wie ein König und abends wie ein Bettelmann essen“, dürfen Sie getrost vergessen, **denn sie ist falsch!**

Richtig essen heißt: Kein „American breakfast“ morgens, denn es macht schnell müde und behindert die so wichtige Ausscheidung, sie brauchen bald Muntermacher, um nicht bei der Arbeit einzuschlafen!

Auch die vielfach üblichen Kaffeepausen werden dazu missbraucht ein 2. Frühstück („petit dejeuner“) einzufahren, wodurch der Körper mit zusätzlicher Verdauungsarbeit belastet wird und die Müdigkeit weiter zunimmt.

**TRINKEN SIE MORGENS NUR 1 GLAS FRISCH GEPRESSTEN ORANGENSAFT und ESSEN SIE zur sog. Kaffeepause im Betrieb EINFACH NUR OBST und sie gehen mit HOHER ENERGIE an die Arbeit!**

Vergessen Sie für immer das Kalorienzählen, es ist eine veraltete und deprimierende Methode zur Gewichtsregulierung und denken Sie stattdessen an **HOCHWERTIGE NAHRUNG!** Es kommt nicht auf die Quantität der Kalorien an, sondern auf **BIOLOGISCHE QUALITÄT.**

## **ZUSAMMENFASSUNG**

Der **MORGENDLICHE OBSTVERZEHR** ist eng verbunden mit dem

reibungslosen Funktionieren der KÖRPERZYKLEN.

Daher wollen wir zum Abschluss uns diese noch einmal genau anschauen:  
Für eine Gewichtsreduzierung und einen gesunden vitalen Körper geht es in erster Linie darum, die Ausscheidungsphase nicht zu blockieren, weshalb dieser Körperzyklus am wichtigsten ist:

### **1. Wichtigster Zyklus ist die AUSSCHIEDUNG DER SCHLACKEN (von 4 Uhr morgens bis 12 Uhr mittags)**

Da zur Verwertung von Obst/Obstsäften in der Ausscheidungsphase fast keine Energie benötigt wird, erleichtern wir die Schlackenentfernung aus dem Körper und erweisen diesem die größte Wohltat.

Alle anderen Nahrungsmittel behindern die Ausscheidung und fügen dem Körper neue Schlacken hinzu und damit neue Pfunde an Gewicht.

### **2. Zyklus: NAHRUNGSaufnahme (12 bis 20 Uhr)**

Nach 12 Uhr beginnt die tägliche Essensperiode. Vergessen Sie nicht, dass die Verdauung die meiste Energie benötigt.

Daher am besten nur einen Salat mit Putenstreifen zu sich nehmen, damit Sie noch Energie zur Arbeit übrig haben.

Das bedeutet, dass Sie sich an das Prinzip der richtigen Nahrungskombination halten müssen, um ein Minimum an Verdauungsenergie für den Abbau der Mahlzeit zu verbrauchen:

TRENNKOST (kein Eiweiß und KH kombinieren!).

### **3. Zyklus: AUSNUTZUNG DER NAHRUNG ( 20 bis 4 Uhr)**

Nach der Nahrungsaufnahme muss der Körper die Chance erhalten, die Nährstoffe aufzuschließen, zu resorbieren und nutzbar zu machen.

Dies erfolgt im Darmtrakt nach Verlassen des Magens:

- eine richtig kombinierte Nahrung hat den Magen nach 3 Stunden verlassen -
- eine falsch kombinierte Mahlzeit braucht 8 bis 12 Stunden!).

Essen Sie abends so früh (am besten zwischen 18 und 19 Uhr), dass die Nahrung den Magen verlassen hat, wenn Sie zu Bett gehen.

Eine ausreichende Nachtruhe (Beginn vor Mitternacht!) hilft dem Körper, die Ausnutzungsphase zu beenden, ehe die Ausscheidungsphase gegen 4 Uhr morgens einsetzt.

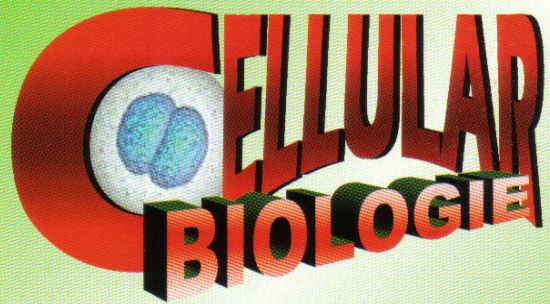
**DIE BEACHTUNG DER PHYSIOLOGISCHEN KÖRPERZYKLEN + DIE BERÜCKSICHTIGUNG DER PRINZIPIEN EINER GESUNDEN ERNÄHRUNG SIND DIE BESTEN VORAUSSETZUNGEN FÜR EINEN GESUNDEN VITALEN KÖRPER + DAMIT FÜR DIE PRÄVENTION VON KRANKHEITEN. BEI ÜBERGEWICHT GEHÖREN SPORT UND BEWEGUNG ZUM PROGRAMM.**

# Was führt zur Ansammlung von Körpermasse

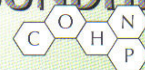


Wenn Sie dieses  
Geheimnis kennen,  
können alle  
Diätprogramme  
erfolgreich sein !

Wie schützen wir uns und unsere Kinder  
vor der Zerstörung der Gesundheit!



DAS NEUE  
GESUNDHEITSPROGRAMM



Padimeth Publication

An diesem Taschenbuch hat der  
wissenschaftliche Beirat von Padimeth mitgewirkt:  
Dr. med. Wolfram Haas  
Prof. Dr. med. H.H.Schassan  
Dr. rer. nat. Stefan Werner



**Prof. Dr. H.-H. Schassan**

Prof. Dr. med. Hans-Heinrich Schassan hat Medizin in Hamburg und München studiert. Nach seiner Promotion und Habilitation seit 1978 Professor und Leitender Oberarzt am Universitäts-krankenhaus Hamburg-Eppendorf, erwarb Schassan 1972 den Facharzt für Laboratoriumsmedizin und 1976 den Facharzt für Med. Mikrobiologie und Infektionsepidemiologie. Von 1981 bis 1999 war er Chefarzt des Zentrallabors eines Klinikums der Maximalver-sorgung in Hessen. In den letzten Jahren hat sich Prof. Schassan insbesondere mit gesunder Ernährung beschäftigt und ist daher als Fachmann im Wissenschaftlichen Beirat von Padimeth tätig.