

FRÉDÉRIC SALDMANN
Der beste Arzt sind Sie selbst



GOLDMANN

Lesen erleben

Buch

Der mündige Patient ist sich selbst der beste Arzt - eine mutige These von einem der renommiertesten Ärzte Frankreichs. Fakt ist, dass viele Zivilisationskrankheiten wie Diabetes, Bluthochdruck, zu hohe Cholesterinwerte als auch Asthma, Allergien, Alzheimer mit Hilfe mancher Gesundheitsregeln eingedämmt werden könnten. Frédéric Saldmann benennt neben den bekannten und unbestrittenen Dogmen wie gesundes Essen, ausreichend Schlaf, wenig Stress zahlreiche weitere Anregungen rund um die Bereiche Ernährung, Hygiene, Vorsorge, allesamt durch wissenschaftliche Studien belegt. Ausgehend von einer positiven Selbstbeobachtung, obliegt es dem Patient selbst, die Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen und nicht allein an den Arzt abzugeben. Ein wertvoller Ratgeber, der in keiner Hausapotheke fehlen sollte.

Autor

Dr. Frédéric Saldmann, Kardiologe, Ernährungsexperte, Herausgeber der Zeitschrift »Nutrition Pratique« und Bestsellerautor, ist in Frankreich durch seine überaus effektiven und pragmatischen Gesundheitstipps einer breiten Öffentlichkeit bekannt.

Dr. med. Frédéric Saldmann

Der beste Arzt sind Sie selbst

Aus dem Französischen
von Christine Ammann

Für Marine

Die französische Originalausgabe erschien 2013 unter dem Titel
»Le meilleur médicament, c'est vous!«
bei Editions Albin Michel, Paris, Frankreich.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier
Pamo House liefert Arctic Paper Mochenwangen GmbH.

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe Juni 2015

© 2015 Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© Editions Albin Michel – Paris 2013

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München

Lektorat: Birgit Groll, Benediktbeuern

SSt · Herstellung: cb

Satz: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN: 978-3-442-22110-3

www.goldmann-verlag.de

Inhalt

| | |
|---|-----|
| Vorwort | 7 |
| Kampf den überflüssigen Pfunden | 11 |
| Wirksame Appetitzügler, die trotzdem schmecken..... | 14 |
| Das Geheimnis von Chilischoten und Pfefferkörnern | 21 |
| Die Lust am Abnehmen | 27 |
| Bringen Sie sich in Schwung | 31 |
| Bewegung tut gut | 34 |
| Fasten hält jung | 44 |
| So schlafen Sie besser | 53 |
| So schläft man besser ein | 56 |
| Morgens mit dem richtigen Fuß aufstehen | 62 |
| Der gute Schlaf und seine Feinde: Schnarchen und Schlafapnoe | 65 |
| Schluss mit Alltagsbeschwerden wie Verdauungsproblemen und Allergien | 69 |
| Magen-Darm-Beschwerden | 72 |
| Allergien | 82 |
| Infektionskrankheiten: Wie wir uns und unsere Kinder schützen | 87 |
| Die tägliche Hygiene: Das richtige Maß | 90 |
| Küsse als Impfstoff | 98 |
| Wie wir unsere Kinder besser schützen können | 100 |
| Doch nicht ganz so unwichtige Organe | 106 |

| | |
|---|-----|
| Wissenswerte Erste-Hilfe- und Selbsthilfe-Maßnahmen | 111 |
| Erste-Hilfe-Maßnahmen | 114 |
| Der Hals-Nasen-Ohren-Bereich | 119 |
| Alltagsbeschwerden | 124 |
| Sexuelle Selbstverwirklichung | 131 |
| Wie man seine Libido wiederentdeckt | 134 |
| Wenn es schlecht läuft | 140 |
| Der »French Kiss« und seine Geheimnisse | 143 |
| Die Macht der Verführung | 147 |
| Nie mehr Stress und schlechte Stimmung | 155 |
| Stopp dem Stress! | 158 |
| Körperliche Maßnahmen | 160 |
| Innere Freiheit kann man erlernen | 164 |
| Gehirn-Jogging | 185 |
| Veränderung der Gehirnstruktur | 188 |
| Wie man neue graue Zellen bildet | 194 |
| Selbstbeherrschung | 197 |
| Gedächtnistraining | 203 |
| Magnetismus, Wahrsagerei und rätselhafte Heilungen .. | 211 |
| Wissenschaftliche Studien stiften Unruhe | 214 |
| Die Macht des Magnetismus | 222 |
| Eine gute Beobachtungsgabe | 236 |
| Die Sterne | 238 |
| Was die Gesichtsfarbe über uns aussagt | 244 |
| Spontanheilungen | 246 |
| Epilog | 249 |
| Bibliografie | 269 |
| Danksagung | 288 |

Vorwort

»Ein Apfel am Tag, mit dem Doktor keine Plag.

Ja, wenn man gut zielen kann.«

Winston Churchill

Meine Rolle als Arzt ist nach allgemeiner Ansicht fest umrissen: Ich höre zu, untersuche, stelle eine Diagnose und verschreibe etwas. Das ist, in wenigen Worten, mein Beruf. Doch oft habe ich den Eindruck, dass ich meinen Patienten nicht das gebe, was sie wirklich brauchen. Denn verwundert stelle ich fest, dass viele regelmäßig wiederkommen – um ihr Rezept verlängern zu lassen oder weil sie ein neues Leiden haben, das dem alten ziemlich ähnlich sieht. Eigentlich müsste ich mich längst daran gewöhnt haben, immer dieselben Gesichter in meinem Wartezimmer zu sehen. Meine Patienten und ich kennen uns inzwischen gut und bilden eine feste »Dreiecksbeziehung«: der Arzt, der Patient und die Krankheit. Man tauscht Neuigkeiten aus, ist leicht besorgt, beruhigt sich wieder und beschließt, sich demnächst wieder zu sehen. Alles wie immer. Und es läuft gut. Na ja, vielleicht doch nicht? Vieles könnte besser sein, und dafür bräuchte es nicht einmal viel. Unser Gehirn und unser Körper verfügen nämlich über immense Kräfte, die wir so gut wie nie nutzen. Dabei müssten wir sie nur aktivieren, um zahlrei-

che Krankheiten nachhaltig zu heilen. Wir könnten zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen: Statt der Symptome würden wir die Ursachen bekämpfen, wodurch wir weniger Rückfälle hätten, und gleichzeitig würden wir Krankheiten vorbeugen, weil wir unsere Abwehr stärken. Denn wir besitzen in uns die Medikamente, die uns heilen könnten, wenden sie jedoch nicht an. Wir wissen nicht, dass der beste Arzt wir selber sind.

Mit dem vorliegenden Buch möchte ich Ihnen ein Rezept in die Hand geben, das ich nie wagen würde, in meiner Praxis auszustellen. Doch ich vertraue Ihnen eine Methode an, mit der Sie Ihre Gesundheit nachhaltig stärken und sich selbst heilen können. Nehmen wir ein Beispiel: Millionen von Menschen sind wegen zu hohem Cholesterinspiegel, Altersdiabetes oder Bluthochdruck in Behandlung. Sie schlucken Tag für Tag Tabletten, um Herz- und Kreislauf-Erkrankungen zu verhindern. Doch Pillen sind kein Allheilmittel, wie die Statistiken zeigen: Sie können zwar das Risiko – oft genug auf Kosten von Nebenwirkungen – ein wenig senken, bekämpfen aber nicht die Ursachen. Dabei müssten wir nur ein paar Parameter ändern, und schon bräuchten wir keine Behandlung mehr; das Problem wäre gelöst. Denn die schlichte Wahrheit lautet: 30 Prozent weniger Kalorien bedeuten 20 Prozent mehr Leben. Wer überflüssige Pfunde bekämpft, sich besser ernährt und mehr bewegt, verändert die Dinge von Grund auf. Schon eine einzige Zahl macht das unmissverständlich deutlich: 30 Minuten tägliche Bewegung verringern das Risiko, an Krebs, Alzheimer oder Herz-Kreislauf-Problemen zu erkranken, um 40 Prozent.

Doch damit nicht genug: Es gibt natürliche Methoden, mit denen man vielen Krankheiten vorbeugen oder diese heilen kann. Der menschliche Organismus ist ein Präzisionswerk, das sich in einem perfekten Gleichgewicht befinden muss, wenn es tadellos funktionieren soll. Eine gesunde Ernährung spielt hierbei eine entscheidende Rolle. Dazu müssen Sie sich bloß einmal vorstellen, Sie würden in Ihren Benziner versehentlich Diesel einfüllen. So ähnlich ergeht es Ihrem Körper, wenn Sie zu viel oder zu unausgewogen essen. Und es gibt noch einen weiteren Punkt, den ich mit diesem Buch ansprechen möchte – selbst auf die Gefahr hin, eines Tages arbeitslos zu werden: Manche Krankheiten heilen von selbst, ohne Arzt und ohne Medikamente, die im Gegenteil sogar gefährlich sein können. Das gilt zum Beispiel für virale Mandelentzündungen oder Grippe. Es mag so aussehen, als ob Arzneimittel helfen, doch ohne sie wäre das Ergebnis dasselbe.

Unser Körper erneuert sich ständig: In jeder Sekunde teilen sich 20 Millionen Zellen, um schadhafte Zellen zu ersetzen. Dabei werden identische Zellen produziert, die den Platz der abgestorbenen Zellen einnehmen. Manchmal kommt es jedoch zu folgenschweren Kopierfehlern: Dann entsteht Krebs. Unser Körper sollte darum in einem Milieu arbeiten, das das Risiko von Kopierfehlern minimiert – das mit dem Alter allerdings generell steigt, weil das schwächer werdende Immunsystem nicht mehr so sorgfältig aufräumt. Als weiterer Risikofaktor wäre hier auch das Rauchen zu nennen, weil es Zellmutationen in den Lungen, im Rachen und in der Blase fördert. Ebenso

stehen Stress, Schlaf- und Bewegungsmangel einer zuverlässigen Zellreparatur entgegen.

Sie haben es bestimmt gemerkt: Es kommt mir darauf an, möglichen Erkrankungen vorzubeugen, das heißt die Ursachen und nicht die Symptome zu bekämpfen. Kurzum: Wenn es um unsere Gesundheit geht, dürfen wir uns nicht wie ein Befehlsempfänger verhalten, sondern müssen Unternehmergeist beweisen. Ich möchte Ihnen auf den folgenden Seiten die Schlüsselpunkte nennen, mit denen Sie Ihre Gesundheit selber in die Hand nehmen und stärken können: Ernährung, Gewicht, Allergien, Schlaf, Verdauung, Sexualität, Stress oder Alterungsprozesse. Wenn ich mein Buch mit einem Gegenstand vergleichen sollte, würde ich sagen, es ähnelt einem Schweizer Messer: Es ist überaus vielseitig und sofort einsatzbereit. Ich würde mich freuen, wenn es dazu beitragen könnte, dass Sie in Zukunft schneller genesen, besser vor Krankheiten geschützt sind und ein gesundes, langes Leben genießen.

Kapitel I

Kampf den überflüssigen Pfunden

*»Es gibt etwas, was noch schwieriger ist als
eine ärztliche Vorschrift strikt zu befolgen, das ist,
es anderen nicht auch aufzwingen zu wollen.«*

Marcel Proust

Die Zahlen sind alarmierend: Jeder Dritte in Frankreich leidet an Übergewicht. Weltweit sind insgesamt 1,4 Milliarden Menschen von Übergewicht oder Fettleibigkeit betroffen. Das ist jeder Fünfte. Die überflüssigen Pfunde sind aber nicht nur ein Problem für die Volksgesundheit, sondern bedeuten auch ein erhöhtes individuelles Gesundheitsrisiko. Übergewicht ist ein Einfallstor für Alltagsleiden wie Rücken- und Knieschmerzen, aber ebenso für gefährliche Leiden wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes. Doch anders als Zahnweh, das sich sofort mit höllischen Schmerzen bemerkbar macht, schädigt Übergewicht den Körper schleichend – heimlich, still und leise. Der Lebemann, der sich nichts versagt und eines Tages unerwartet und viel zu früh aus dem Leben gerissen wird, ist hierfür ein gutes Beispiel. Und die gewaltige Popularität der unzähligen mehr oder weniger seriösen Schlankheitsdiäten beweist: Abnehmen wollen viele. Doch machen wir uns nichts vor: Die meisten wiegen zwei Jahre nach einer Diät wieder genauso viel wie vorher, wenn nicht noch mehr. Als Ernährungsberater

kann ich Ihnen hundertprozentig versichern: Die beste Methode gegen Übergewicht ist eine vernünftige Ernährung, bei der der Spaß am Essen nicht zu kurz kommt.

Der Body-Mass-Index

Wenn Sie wissen möchten, ob Sie an Übergewicht leiden, brauchen Sie nur Ihren BMI zu berechnen (Body-Mass-Index, auf Deutsch KMI oder Körpermasseindex): Dazu teilen Sie das Körpergewicht in Kilogramm durch die Körpergröße zum Quadrat (Größe mal Größe). Wenn das Ergebnis zwischen 18 und 25 liegt, ist man normalgewichtig. Über 25 gilt man als übergewichtig und ab 30 als fettleibig. Der aussagekräftige und international anerkannte BMI verhindert, dass man sein Übergewicht mit großen Knochen oder schwerem Knochenbau rechtfertigt.

Wirksame Appetitzügler, die trotzdem schmecken

Es ist kein Geheimnis: Wer abnehmen will, muss weniger essen. Das Problem liegt also darin, wie man seinen Appetit zügelt. Hier gibt es zwei Möglichkeiten: Sie akzeptieren, dass Sie in den ersten Diättagen mit einem Hungergefühl leben, das aber, wie Sie ja wissen, mit der Zeit geringer wird. Dies erfordert allerdings eine gewaltige Charakterstärke, weil Sie den vielen Versuchungen widerstehen müssen, die sich Ihnen bieten. Oder aber Sie trainieren sich bestimmte Verhaltensweisen an,

mit denen Sie besser durchhalten und sich langsam daran gewöhnen, täglich weniger Kalorien zu sich zu nehmen. Ich möchte Ihnen im Folgenden einige »Appetitzügler« vorschlagen, mit deren Hilfe sich der Erfolg schon bald einstellen wird.

Dunkle Schokolade mit 100 Prozent Kakao

Wenn Sie öfter unter plötzlichem Heißhunger leiden, gegen den Sie einfach machtlos sind, dann sollten Sie das nächste Mal Folgendes probieren. Es ist ganz leicht: Sobald Sie wieder Heißhunger auf etwas Fettiges, Süßes oder Salziges verspüren – mit dem Sie innerhalb von fünf Minuten garantiert ein Kilo zunehmen –, brechen Sie sich einfach zwei bis vier Stückchen dunkle 100-Prozent-Schokolade ab und genehmigen sich diese. Sie werden die Wirkung umgehend spüren: Ihr Heißhunger kommt auf der Stelle zum Erliegen, ohne dass sich die geringsten Frustrations- oder Leidensgefühle einstellen.

Aktuelle wissenschaftliche Studien belegen die Wirkung von dunkler Schokolade. Sie ist, anders als man meinen könnte, nicht psychischer, sondern physischer Natur. Wissenschaftler aus den Niederlanden ließen Versuchsteilnehmer 30 Gramm dunkle Schokolade essen und stellten fest, dass deren Appetit dadurch signifikant zurückging. Vor allem aber maßen sie im Blut der Probanden bestimmte Hormone wie Ghrelin. Ghrelin ist für seine appetitanregende Wirkung bekannt. Wenn man hungrig ist, steigt der Ghrelin-Spiegel vor einer Mahlzeit an und sinkt anschließend wieder. Die niederländischen Wissen-

schaftler konnten beweisen, dass die Aufnahme von 30 Gramm dunkler Schokolade zu einem starken Absinken des Ghrelin-Spiegels im Blut führt und das Hungergefühl verschwindet.

Aber dies ist nicht die einzige positive Wirkung, die sich für dunkle Schokolade nachweisen lässt. Eine Studie von Béatrice Golomb aus den Vereinigten Staaten (Golomb et al., 2012) zeigt, dass Menschen, die regelmäßig dunkle Schokolade verzehren, entgegen jeglicher Erwartung schlanker sind als die, die keine dunkle Schokolade essen. Es ist paradox: Obwohl dunkle Schokolade mit 100 Prozent Kakaoanteil 540 Kalorien enthält, führt ihre appetitzügelnde Wirkung zu einem geringeren Körpergewicht. Die Wissenschaftler stellten fest, dass der BMI derjenigen, die regelmäßig dunkle Schokolade aßen, niedriger war als derjenigen, die keine aßen. An dem Versuch nahmen ungefähr 1000 Männer und Frauen teil. Das Durchschnittsalter betrug 57 Jahre. Ihre optimale Wirkung entfaltete dunkle Schokolade, wenn sie täglich in einer Menge von etwa 30 Gramm zu sich genommen wurde, nicht aber beim wöchentlichen oder monatlichen Verzehr einer entsprechend größeren Menge. Die Wissenschaftler konnten das Phänomen zwar nachweisen, aber die daran beteiligten physiologischen Phänomene bislang nicht genauer erklären. Möglich wäre etwa, dass die Schokolade zum Stressabbau beiträgt, was wiederum den Esstrieb verringert. Zudem enthält Schokolade bekanntlich Polyphenole, organische Moleküle mit antioxidativer Wirkung. Eine deutsche Studie kam zu dem Ergebnis, dass der regelmäßige Verzehr von zwei Stückchen dunkler Schokolade pro Tag den Blutdruck senkt: Der erste Wert (der systoli-

sche Druck) kann dadurch um bis zu drei Punkte und der zweite Wert (der diastolische Druck) um bis zu zwei Punkte gesenkt werden. Dunkle Schokolade fördert demnach die Elastizität unserer Blutgefäße und lässt das Blut besser fließen.

Hier könnte übrigens auch noch eine weitere Erklärung für das sogenannte *französische Paradox* liegen, dafür also, dass Franzosen trotz höheren Alkoholkonsums nur halb so oft einen Herzinfarkt erleiden wie Amerikaner. Der Grund dafür könnte nicht nur im Rotwein zu suchen sein, den die Franzosen zu jeder Mahlzeit trinken, sondern auch in der dunklen Schokolade. Nirgendwo sonst auf der Welt wird so viel dunkle Schokolade gegessen wie in Frankreich: nämlich sechs Mal so viel wie in anderen Ländern.

Dunkle Schokolade finden Sie heute in fast jedem Supermarkt, doch Achtung: Kompromisse sind hier nicht erlaubt. Ich habe bewusst gesagt, Schokolade mit 100 Prozent und nicht mit 85 oder 90 Prozent Kakao, denn die Wirkung wäre nicht dieselbe. Sie können sie bequem mit ins Büro nehmen, zu Hause lagern oder in der Umhängetasche und dem Handtäschchen bei sich tragen. Und wenn Sie wieder einmal Heißhunger verspüren, brechen Sie sich einfach ein paar Stückchen ab ... aber natürlich in Maßen.

Safran und seine geheimnisvollen Kräfte

Safran, ein Gewürz, wurde ursprünglich aus einer Pflanze gewonnen: dem *Crocus sativus*. Schon alte Sagen berichten von

seiner appetitzügelnden Wirkung. Und manchmal versteckt sich in einer Sage auch ein Körnchen Wahrheit. Genau das konnte ein französisches Forscherteam kürzlich nachweisen. Safran wirkt offensichtlich dem *Snacking* entgegen und führt zu einem signifikant stärkeren Sättigungsgefühl. *Snacking* – also Naschlust – ist ein unkontrolliertes Essverhalten, das Übergewicht und Fettleibigkeit fördert. An der zweimonatigen Studie nahmen 60 Frauen teil, die in zwei Gruppen unterteilt wurden. Die eine Gruppe erhielt als Nahrungsergänzungsmittel Safran, die andere ein Placebo. Die tägliche Safranmenge, die in Kapselform genommen wurde, betrug 176,5 Milligramm. Wie die Ergebnisse belegen, konnte das mit der Safraneinnahme einhergehende Sättigungsgefühl den Faktor der Gewichtszunahme verringern. Safran können Sie beinahe zu allen gängigen Nahrungsmitteln verwenden: zu Nudeln, Reis, Gemüse, Fleisch oder Fisch. Safran beeinträchtigt den Geschmack der Speisen nicht, sondern unterstreicht ihn im Gegenteil sogar. Noch dazu verleiht er Ihren Gerichten eine wunderschöne Färbung.

Reichlich Wasser

Ich empfehle Ihnen außerdem, zu allen Mahlzeiten reichlich Wasser zu trinken – auch wenn Sie heute manchmal Gegenteiliges hören. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr wirkt Müdigkeit entgegen, und gerade bei den Mahlzeiten denkt man automatisch ans Trinken. Wasser kann außerdem das Hungerge-

fühl regulieren. Vor jeder Einladung sollten Sie darum unbedingt zwei große Gläser Wasser trinken. Das verhindert, dass Sie Ihren Durst mit alkoholischen Getränken löschen oder sich auf süße Köstlichkeiten stürzen. Wenn Sie Ihre Mahlzeit mit einem großen Glas Wasser beginnen, haben Sie Ihren Appetit besser unter Kontrolle. Im Übrigen empfiehlt jeder Knigge, beim Eindecken unbedingt daran zu denken, für jeden Gast ein gut gefülltes Wasserglas auf den Tisch zu stellen.

Die Uhr: Ein natürlicher »Aufpasser«

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, eine Mahlzeit zu beenden: Sie können aufhören zu essen, wenn Sie das Gefühl haben, im nächsten Moment zu platzen – was, wie Sie mir zustimmen werden, kein sehr angenehmes Gefühl ist. Oder aber Sie gewöhnen sich an, während der Mahlzeit – ehe Sie nachnehmen oder zwischen den Gängen – eine fünfminütige Pause einzulegen. Dann nämlich werden Sie merken, dass sich wie von allein ein Sättigungsgefühl einstellt. Schon fünf Minuten reichen, damit das Sättigungszentrum im Gehirn angeregt wird und in Aktion tritt. Wenn Sie die Essenspausen regelmäßig einlegen, werden Sie schon nach einem Monat feststellen, dass Ihr verkümmertes Sättigungszentrum zu neuem Leben erwacht und seine Rolle als Appetitregler ausgezeichnet erfüllt. Viele Restaurantbesitzer arbeiten häufig unwissentlich mit diesem »Trick«. Sie nehmen die Dessertbestellungen vor Beginn der Mahlzeit entgegen, angeblich, weil die Zubereitung der Desserts etwas län-

ger dauere oder die Desserts später ausverkauft seien. Sie tun recht daran, wie Sie wahrscheinlich schon am eigenen Leib erfahren haben: Denn wenn Ihr Dessert nach der Hauptmahlzeit zu lange auf sich warten lässt, haben Sie schließlich keinen Hunger mehr und würden es am liebsten wieder abbestellen.

Hühnereiweiß: Ein hochwirksames Mittel gegen Heißhunger

Eiweiß – oder Protein –, das pflanzlicher oder tierischer Herkunft sein kann, bildet den Grundbestandteil unserer Körperzellen. Es liefert unserem Körper den Stickstoff, den er zum Arbeiten braucht. Eiweißmoleküle sind für unseren Organismus also lebenswichtig. Wir finden Eiweiß überall in unserer täglichen Nahrung: in Fleisch, Fisch, Eiern, Milchprodukten, stärkehaltigen Lebensmitteln oder Getreide. Es bietet einen doppelten Vorteil: Es hat wenig Kalorien und einen hohen Nährwert. Das erklärt auch, warum es bei bestimmten Diäten so beliebt ist.

Unumstrittener Star unter den eiweißhaltigen Appetitzüglern ist zweifellos das Hühnereiweiß. Trotz seiner nur 44 Kalorien pro 100 Gramm sättigt es ausgezeichnet. Es enthält kein Fett, null Cholesterin, und man kann es in vielerlei Form zu sich nehmen: hartgekocht (ohne das Eigelb), als Eiweiß-Omelette oder Ei-Schnee mit frischen Kräutern oder Tomaten. Hühnereiweiß lässt ein Sättigungsgefühl entstehen, das über Stunden anhält, und schützt somit wirkungsvoll vor ungezügelter Naschlust und Heißhunger. Zwei hartgekochte Eiweiße, vor ei-

nem Cocktail-Empfang verzehrt, bewahren Sie davor, sich auf Kalorienbomben wie Chips und Erdnüsse zu stürzen. Wie aktuelle Forschungsergebnisse zeigen, hält das Sättigungsgefühl, bei derselben Kalorienzufuhr, nach einer eiweißreichen Mahlzeit wesentlich länger an als nach einer zucker- oder fettreichen Mahlzeit. Durch die Proteinaufnahme sendet der Körper eine appetitzügelnde Botschaft an das Appetitregulierungszentrum.

Eiweißreiche Nahrungsmittel

- Weißes und rotes Fleisch
- Eier
- Fisch
- Nüsse und Hülsenfrüchte (Mandeln, Walnüsse, Erbsen, dicke Bohnen)
- Milchprodukte (Joghurt, Käse)

Das Geheimnis von Chilischoten und Pfefferkörnern

Chilischoten

So mancher hat wohl schon eine Chilischote heruntergeschluckt, die ein Witzbold im Essen versteckt hat. Die Folgen – kaum stillbarer Durst und massive Hitze- und Schweißausbrüche – lassen meistens nicht lange auf sich warten. Das auffällige Phänomen hat amerikanische Forscher zu der Frage



Frédéric Saldmann

Der beste Arzt sind Sie selbst

Wie Sie sich fast jeden Praxisbesuch ersparen

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Taschenbuch, Broschur, 288 Seiten, 12,5 x 18,3 cm
ISBN: 978-3-442-22110-3

Goldmann

Erscheinungstermin: Mai 2015

Der renommierte Arzt, Kardiologe und Ernährungsexperte Dr. Frédéric Saldmann hat ein mutiges Buch geschrieben, das nicht nur in Frankreich unglaubliche Erfolge feiert. Seine These: Der mündige Patient ist sich selbst der beste Arzt. Die zentralen Säulen eines gesunden Lebens, das sind nun mal Ernährung, Bewegung, Schlaf, wenig Stress, ein erfülltes Sozialleben. Darüber hinaus ist es wichtig, eine gesunde positive Selbstbeobachtung zu entwickeln, Infektionsherde zu vermeiden, Erste-Hilfe-Maßnahmen zu beherrschen. Jeder Tipp für sich (Hände waschen, Räume lüften, Gehirnjogging) ist bestechend einfach, in der Summe sind sie jedoch hocheffektiv und allesamt durch wissenschaftliche Studien belegt. Damit ließen sich weit verbreitete Zivilisationskrankheiten wie Diabetes, Bluthochdruck oder Cholesterin verhindern. Asthma, Allergien, Alzheimer, Geiseln unserer zivilisierten Gesellschaft, würden wirksam bekämpft. Mithilfe einfacher und dennoch überaus effektiver Verhaltensregeln hat es jeder selbst in der Hand, den Kreislauf der Dauermedikation und -behandlung zu durchbrechen. Ein wertvoller Gesundheitsratgeber, der in keiner Hausapotheke fehlen darf.



[Der Titel im Katalog](#)