

# In 3 Schritten

## Straffere Beine, schönere Figur und schlankere Silhouette



Leichte  
Sommerbeine  
& straffes

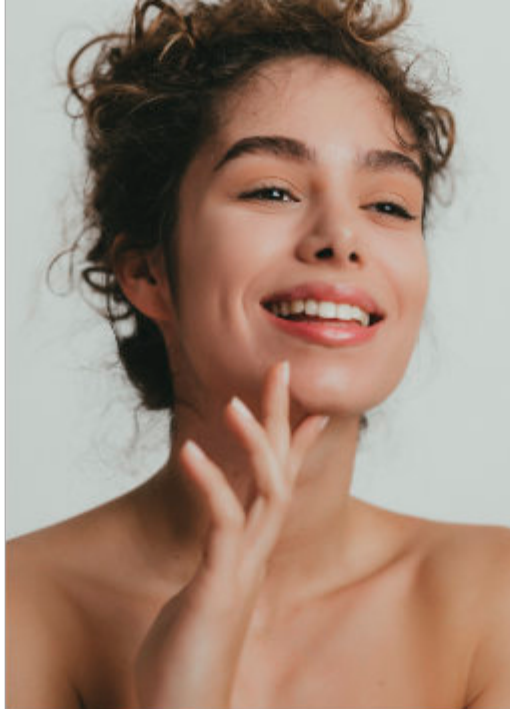
Weitere Informationen erhalten Sie unter [www.Die-Abnehm-Akademie.de](http://www.Die-Abnehm-Akademie.de)  
Die-Abnehm-Akademie Weiden  
Pr.-Zintl-Str. - 9  
92637 Weiden

[info@abnehm-akademie.de](mailto:info@abnehm-akademie.de)

0961 - 63 410 80

**DIE ABNEHM-AKADEMIE**  
Einfach. Leichter. Abnehmen.

Pr.-Zintl-Str. 9 • 92637 Weiden | 0961 63 410 80 | [www.abnehm-akademie.de](http://www.abnehm-akademie.de)



# In 3 Schritten zu mehr Glow

## Schritt 1

### **Befreien Sie Ihr Bindegewebe von Schla-**

Ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt ist die Basis für eine schlanke und straffe Figur

### **Wie steht es um Ihren Säure-Basen-Haushalt?**

Probieren Sie es aus!

### **So werden Sie basisch!**

Basische Lebensmittel für ein leichtes Gefühl.

## Schritt 2

### **Ernähren Sie Ihr Bindegewebe von innen**

Diäten schaden der Figur.

### **Bindegewebeschwächen entgegenwirken**

Welche Lebensmittel stärken und entwässern.

## Schritt 3

### **Versorgen Sie Ihr Bindegewebe mit Sauerstoff**

Schlaffes Bindegewebe trotz viel Bewegung?

### **Faszienmassage bringt Sauerstoff ins Gewebe**

Sechs einfache Übungen für Zuhause.



## Schritt 1

# Befreien Sie Ihr **Bindegewebe** von Schlacken!

## Ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt ist die Basis für eine schlanke und straffe Figur

Durch Umwelteinflüsse, Medikamente, Zahnersatzstoffe, Stress, säureüberschüssige Nahrung und vielem mehr, summieren sich Gifte im Körper. Was der Körper nicht mehr verarbeiten und ausscheiden kann, bezeichnet man als Stoffwechselschlacken.

Neben vielen Erkrankungen, die hier eine ihrer Ursachen finden, leidet auch das Bindegewebe. Das Bindegewebe (auch Faszien gewebe genannt) dient dem Körper als Nährstoffdepot. **Sind genügend Nähr- und Vitalstoffe im Körper vorhanden, ist das Bindegewebe fest und elastisch.**

Ist der Körper jedoch mit permanent anfallenden Stoffwechselschlacken belastet, lagern sich diese auch in den Beinen und an den Oberarmen ein. Im Bindegewebe sollte der körpereigene Nährstoffhaushalt lagern. Schlacken verbrauchen diese Vorräte und führen so zu einer Übersäuerung. Um die Übersäuerung auszugleichen, braucht der Körper Mineralstoffe, die wiederum im Bindegewebe lagern. Sind diese aufgebraucht, besetzen die Schlacken die Stellen, an denen Minerale liegen sollten. Führt das zu einem Nährstoffdefizit, verliert das Bindegewebe seine Festigkeit und Elastizität.

### Zu den Symptomen einer Übersäuerung gehören:

- Konzentrationsschwäche
- Gewichtszunahme
- Ein- und Durchschlafstörungen
- Stimmungsschwankungen
- Rheumatische Rücken- und Gelenkschmerzen
- Verdauungsprobleme wie Verstopfung / Blähungen
- Veränderungen von Haut, Haaren und Nägeln
- Häufige Kopfschmerzen bzw. Migräne
- Muskelverspannungen

### Das macht Sie sauer:

- Fleisch, Wurst, Fisch, Eier
- Milch und die meisten Milchprodukte
- Backwaren und Süßspeisen
- Kohlensäurehaltige Getränke
- Cola und Softdrinks
- Kaffee und Schwarztee
- Alkohol und Nikotin
- Konservierungs- und Farbstoffe
- Geschmacksverstärker und Süßstoffe
- Zahngifte wie Quecksilber und Palladium
- Toxine
- Übertriebener Sport
- Stress und Schlafmangel
- Ärger und Sorgen
- Krankheit und Medikamenteneinnahme
- Fasten und Diäten
- Einseitige Ernährung

### Das macht Sie basisch:

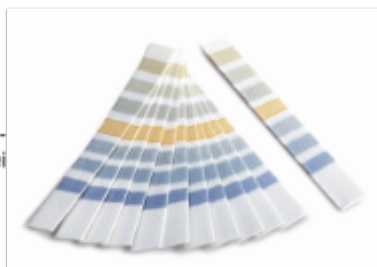
- Vitalstoffe: Mineralstoffe, Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe
- Entspannung
- Bewegung
- Ausreichend Wasser trinken

# Wie steht es um Ihren **Säure-Basen-Haushalt** ?

## Probieren Sie es aus!

- ✓ Nehmen Sie die Auswertungstabelle, um Ihr durchschnittliches Tagesprofil zu erstellen. In der Abbildung sehen Sie beispielhaft den „idealen“ Kurvenverlauf.
- ✓ Die Säuremenge wird im Urin gemessen. Teststreifen zur Messung erhalten Sie in Apotheken oder bei uns im Jungbrunnen-Club. Messen Sie jeweils an drei aufeinanderfolgenden Tagen. Dann erhalten Sie ein aussagekräftiges Ergebnis.
- ✓ Nehmen Sie für jeden Toilettengang einen Indikatorstreifen und benetzen Sie ihn mit Urin. Der Indikatorstreifen verfärbt sich umgehend.
- ✓ Vergleichen Sie nun die Farbe des Streifens mit der Farbskala auf der Umschlaginnenseite.
- ✓ Nach jeder Messung setzen Sie ein Kreuzchen für Tageszeit und gemessenen pH-Wert. Durch Verbinden der Kreuze erhalten Sie eine Kurve, die den Tagesverlauf Ihres Säurelevels verdeutlicht.
- ✓ Jeden Tag erfassen Sie etwa fünf bis 20 Werte. Am besten verwenden Sie unterschiedliche Stiftfarben – das erleichtert die Auswertung des Dreitagesprofils.

Teststreifen zur Messung erhalten Sie in Apotheken und bei

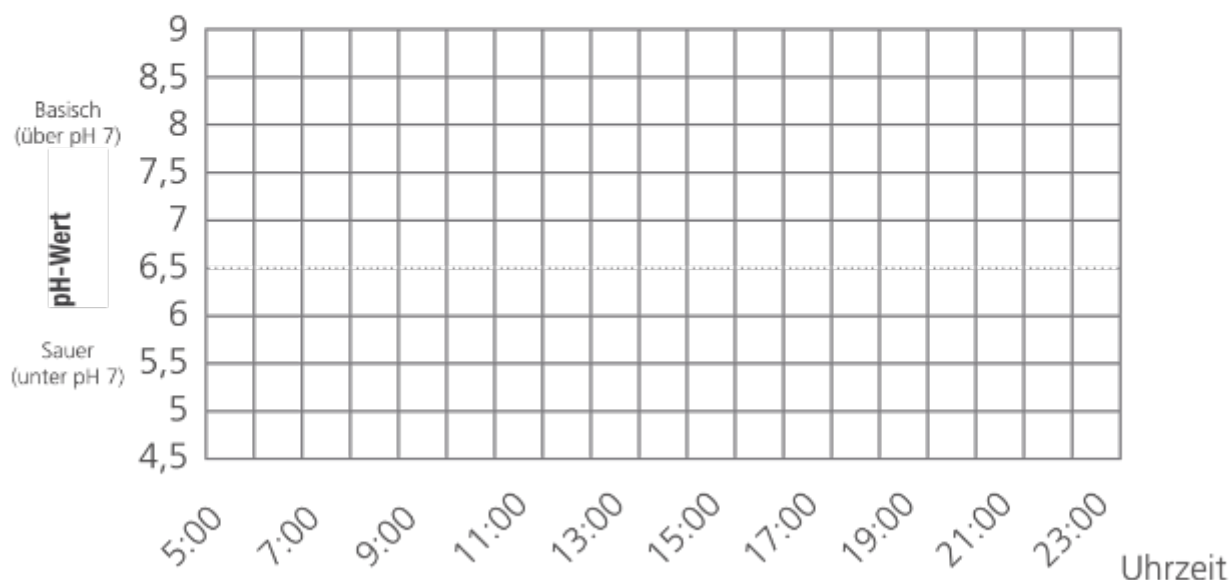
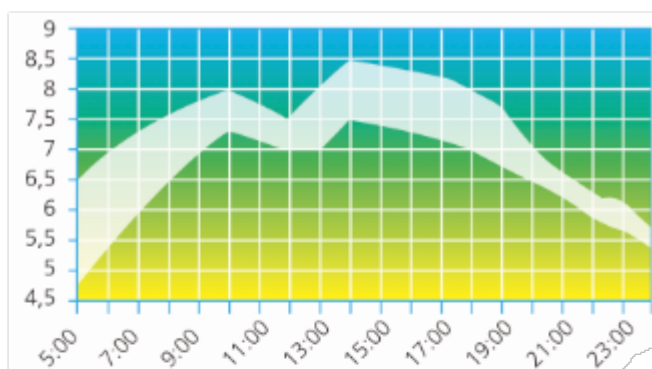


## Machen Sie den Vergleich!

Für die Auswertung vergleichen Sie Ihre Ergebnisse mit dem Verlauf des Schaubilds. Ist Ihr Säure-Basen-Haushalt in Balance, treffen folgende Punkte zu:

1. Nach zehn Uhr liegen alle gemessenen Werte über der gepunkteten Linie. Das bedeutet, die Ergebnisse erreichen einen pH-Wert von 6,4 oder mehr.
2. Hohe Dynamik: Ihre Tageswerte liegen mehr als einen ganzen pH-Wert auseinander – je größer die Bewegung, umso besser.
3. Das erste Ergebnis des Tages ist am sauersten und zeigt also den tiefsten Wert im Tagesverlauf.

Können Sie eine Abweichung bei nur einem Punkt erkennen, ist das ein Hinweis auf eine Übersäuerung.





## So werden Sie **basisch**!

Leicht verwirrend sind die Angaben zu Lebensmitteln, die sauer bzw. basisch machen. Einerseits ist eine eiweißreiche Ernährung unerlässlich und essenziell, andererseits sorgen proteinreiche Lebensmittel für eine vermehrte Säureproduktion und stehen damit auf der Liste der säurebildenden Nahrungsmittel.

Trotzdem, Sie brauchen Eiweiß - auch wenn es in Ihrem Körper zuerst säurebildend wirkt. Puffern Sie die Säuren, indem Sie Eiweiß immer mit ausreichend Vitalstoffen wie Gemüse oder Salat bei Ihren Mahlzeiten kombinieren.

### Basenbildende Lebensmittel

- ✓ **Obst in jeder Form**, ganz besonders Zitronen. Das bedeutet: Gerade Früchte, die wir mit etwas Saurem assoziieren, machen tatsächlich basisch. Bananen in einem weit fortgeschrittenen Reifestadium besitzen viel Fruchtzucker und beginnen damit, unter die Säure bildenden Lebensmittel zu fallen.
- ✓ Früchte wie Avocado und Oliven (egal ob grün oder schwarz).
- ✓ **Jegliches Gemüse**, das die Gemüsetheke hergibt, auch Lauchsorten, Knoblauch und Zwiebeln. Lediglich Karotten wirken nur roh basisch.
- ✓ **Kräuter und Salate**: alle Salatarten, genauso wie alle Kräuterarten und Kapern, Ingwer, Kümmel, Kresse, Kardamom, Sauerampfer, Melisse, Zimt, Senf usw.
- ✓ **Sprossen und Keimlinge**: alle Sprossen von Gemüsearten, genauso wie Dinkelkeimlinge, Leinsamen oder Senfsprossen.
- ✓ **Algen**: Chlorella, Spirulina, Nori, Wakame, Hijiki usw.
- ✓ **Pilze**: Champignons, Steinpilze, Morchel-, Trüffel- und Austernpilze, Pfifferlinge usw.
- ✓ **Getränke**: selbstgemachte Smoothies aus Obst und Gemüse, Kräutertees, stilles Wasser, Wasser mit 1 TL Apfelessig, Zitronenwasser (200 ml Wasser mit dem Saft einer halben Zitrone)



## Stress macht **sauer** -

### **Magnesium hilft gelassen zu bleiben**

Wenn der Alltag zu viel Stress und zu wenig basenbildende Mahlzeiten liefert, können Sie mit Nahrungsergänzungen ausgleichen. Achten Sie bei Nahrungsergänzungen unbedingt auf 100% natürliche Inhaltsstoffe. Synthetische

- also unnatürliche- Nahrungsergänzungen liefern dem Körper nur schon wieder, was wir eigentlich vermeiden wollten!

Ein Magnesiummangel ist leider gar nicht so selten. Eher bekannt im Zusammenhang mit Muskelkrämpfen bleibt

unberücksichtigt, dass Magnesium nicht nur bei jeder noch so kleinsten Bewegung benötigt wird, sondern auch für jeden Gedanken. Nerven und Muskeln werden über den Einsatz von Magnesium gesteuert.

**Ein Mangel macht also nicht nur schlapp bei gleichzeitig erhöhtem Blutdruck, er macht auch stressanfällig, schlaflos und unkonzentriert. Stress ist eine der Hauptursachen für eine Übersäuerung.**

## Schritt 2

# Ernähren Sie Ihr **Bindegewebe** von innen!

### Diäten schaden der Figur

Nehmen wir weniger Nahrung zu uns als unser Körper benötigt, interpretiert er das als eine Hungersnot. Die Reaktion folgt schon nach wenigen Tagen. Der Körper reduziert die Stoffwechsellätigkeit und passt sich damit dem Nahrungsmangel an.

Um mit der geringeren Nahrungszufuhr auszukommen und Energie einzusparen, baut der Körper sofort Muskulatur ab, um schnell kalorienverschlingende Prozesse zu reduzieren. Je mehr Muskulatur jemand hat, desto höher ist sein Energieverbrauch, also der Kalorienverbrauch.

Das hat sogar Auswirkungen auf die Zukunft, denn der Organismus lernt bei jeder Diät, mit noch weniger Energie auszukommen. Er stellt sich also auf eine wiederkehrende

Hungersnot ein. Wird dann nach einer Diät wieder „normal“ gegessen, bleibt der Stoffwechsel noch monatelang auf diesem niedrigen Niveau. So hat sich nach jeder Diät der Muskelanteil verringert und der Fettanteil erhöht.

### Diäten quittiert das Bindegewebe mit Elastizitätsverlust

Hat sich jemand durch eine radikale Diät gequält, drohen ihm nicht nur mit ziemlicher Sicherheit der Jojo - Effekt, auch die Haut, das größte Organ des menschlichen Körpers, konnte sich so schnell dem schlankeren Profil gar nicht anpassen.

Die Haut nimmt Diäten sehr übel, verliert an Elastizität und quittiert das mit noch mehr Bindegewebsschwäche und einem zunehmenden Dellenmuster.

Doch nicht nur während Diäten herrscht im Körper Nähr- und Vitalstoffmangel, auch bei schlanken Menschen können die Essgewohnheiten so wenig verwertbare Nahrung für die Zellen liefern, dass Haut und Gewebe gar nicht ausreichend versorgt werden können.



## Wie Sie durch die Ernährung einer Bindegewebsschwäche

Manche Ernährungsgewohnheiten können eine Bindegewebsschwäche begünstigen und manche Nahrungsmittel können ihr entgegenwirken.

**1. Zu viele einfache Kohlenhydrate**, wie Weißmehlprodukte und Zucker sowie tierische Fette schaffen ideale Voraussetzungen für Cellulite. Zucker verursacht durch den Glykations-Prozess eine Verzuckerung der Gewebefasern, die die Haut verhärten und ihr die Elastizität nehmen.

**2. Salz bindet Wasser im Gewebe.** Die empfohlenen vier bis sechs Gramm täglich werden meist durch die Verwendung von Fertigprodukten überschritten. Dieser Salzkonsum bewirkt, dass sich mehr Wasser im Gewebe ansammelt.

## Stärken Sie Ihr Bindegewebe mit Silizium

Mit zunehmendem Alter kann der Gehalt an Silizium im Gewebe sinken, beispielsweise in den Blutgefäßen und der Haut. Silizium ist ein Mineral und organisch an Kieselsäure gebunden. Es unterstützt die Bildung von Kollagen und Elastin. Kollagen macht die Haut fest, Elastin hält sie elastisch und geschmeidig.

- ✓ Kieselsäure hilft bei der Vernetzung der Bindegewebsfasern und findet sich in Kartoffelschalen. Es wird deshalb empfohlen, Pell- oder Backofenkartoffeln mit Schale zu verzehren.
- ✓ Außerdem in Vollkornprodukten, Zwiebeln, Hirse, Gerste, Haferflocken und Schachtelhalm.

## Versorgen Sie Ihren Körper mit Vitalstoffen

Wussten Sie schon, dass Traubenkernextrakt eines der wirkungsstärksten Antioxidantien (OPC) enthält? Dieses hilft Ihren Zellkraftwerken, in Schwung zu kommen und entzündlichen Prozessen vorzubeugen. Antioxidantien sind das einzige Mittel gegen freie Radikale, die sich durch negative Einflüsse bilden und unsere Zellen angreifen. Auch dem Heidelbeerextrakt werden diese Eigenschaften, wissenschaftlich belegt, zugesprochen.





## Nutzen Sie Kalium zum Entschlacken und Entwässern

Der tägliche Kaliumbedarf eines Erwachsenen liegt bei rund 2 Gramm. Ein Kaliummangel kann beispielsweise durch zu hohen Salzkonsum entstehen, bei täglichem Alkoholkonsum, einer Reihe von Medikamenten oder Darm- und Durchfallerkrankungen. Aber auch Stress und der bevorzugte Verzehr von einfachen Kohlenhydraten können einen Mangel hervorrufen.

Für den Sportler hat Kalium noch eine zusätzliche Bedeutung. Kalium gehört zu den wichtigsten Elektrolyten der Körperflüssigkeit und ist damit bei der Steuerung für die Muskeltätigkeit maßgeblich beteiligt. Herrscht ein Mangel, kann sich das in Krämpfen und Ermüdungserscheinungen bemerkbar machen.



## UNSER TIPP: DIESE LEBENSMITTEL SIND STARKE KALIUMLIEFERANTEN

### Obst:

Bananen, Ananas, Birnen, Brombeeren, Erdbeeren, Johannisbeeren, Himbeeren, Holunder, Rhabarber, Wassermelone, Weintrauben, Zitrone

### Kräuter (auch als Tee):

Birkenblätter, Brennnessel, Eschenblätter, Quecke, Goldrute, Ingwer, Löwenzahn, Petersilie, Rosskastanie, Steinklee und Zitronenmelisse

### Gemüse:

Spinat, Artischocke, Fenchel, Gurke, Karotten, Kartoffeln, Kopfsalat, Kürbis & Kürbiskerne, Blumenkohl, Meerrettich, Reis, Rettich, Sauerkraut, Sellerie, Spargel, Tomaten, Zucchini



## Schritt 3

# Versorgen Sie Ihr **Bindegewebe** mit Sauerstoff!

## Schlaffes Bindegewebe trotz viel Bewegung?

Das Bindegewebe besteht im Wesentlichen aus Kollagenfasern. Diese stützen die Haut und halten sie somit glatt und straff. Als Lager und Transportsystem für Sauerstoff und Nährstoffe werden sie über feinste Blutgefäße zu den Zellen weitergeleitet.

Depotfett behindert die Durchblutung und somit den Sauerstofftransport. Verstärkt wird dies durch eine Übersäuerung aufgrund von vitalstoffarmer Ernährung, die das Blut dickflüssiger werden lässt. Die Fettzellen verkleben und erschweren die Durchblutung zusätzlich. Außerdem können Besenreiser entstehen.

**Ohne Durchblutung kein Sauerstoff, ohne Sauerstoff keine Fettverbrennung und keine Zellernährung.**

Als Folge drohen ein zunehmender Verlust der Spannkraft und hartnäckig verbleibende Fettdepots. Sport, Bewegung, Laufen, Muskeltraining, all das lässt Haut und Bindegewebe im wahrsten Sinne kalt.

**Machen Sie doch einfach den Selbsttest:** Wie fühlt sich die Haut an den Problemzonen nach einer Trainingseinheit an? Warm oder kalt? Sie werden feststellen: Die Haut fühlt sich kalt an. Durchblutet wird während dem Joggen oder anderen Sportarten nämlich der Muskel, nicht aber Binde- und Fettgewebe.

Ist jemand untrainiert, hat kaum ausgebildete Muskulatur und ist zudem durch genetische Veranlagung mit einem schwachen Bindegewebe ausgestattet, kann sich bei Sportarten mit intensiver Erschütterung das Hautbild sogar weiter verschlechtern. Wenn Frauen wissen, dass sie ein schwaches Bindegewebe haben (Neigung zu blauen Flecken und Blutergüssen), sollten sie das Lauftraining ohnehin nicht zu ambitioniert angehen.

**Alles, was die Durchblutung fördert, unterstützt die Sauerstoffversorgung:**

- ✓ Kräftigung der Tiefenmuskulatur
- ✓ Lymphdrainage
- ✓ Faszienmassage
- ✓ Manuelle Massage mit festigenden Wirkstoffen
- ✓ Regulierung des Säure-Basen-Haushalts
- ✓ Viel stilles Wasser, Kräutertee oder Entschlackungstee trinken
- ✓ Vitalstoffreiche und salzarme Ernährung
- ✓ Kneippsche Anwendungen



## UNSER TIPP: DIE VENEN-PUMPE

Heben Sie mindestens 20-mal, abwechselnd oder gleichzeitig, die Fersen vom Boden ab.

Mit dieser Pumpbewegung wird der Rücktransport von Blut und Lymphe aus den Unterschenkeln angeregt.

Damit wirken Sie geschwollenen Füßen nach langem Sitzen oder Stehen entgegen. Die Venenpumpe kann auch im Sitzen durchgeführt werden.



## Warum hilft die **Faszienrolle** bei der Bindegewebsstraffung?

Das Faszien Gewebe hält im Körper alles zusammen. Dort wird Fett und Wasser gespeichert und es ist durchzogen mit Lymph-, Blut- und Nerven Gefäßen. Stresshormone, Bewegungsmangel und einseitige Belastung bringen die Faszien unter Spannung. Bei chronischem Stress verliert Faszien Gewebe seine Elastizität und es beginnt sich zu verändern. Es verfilzt, verklebt und verhärtet.

Nun werden die hier verlaufenden Lymph-, Blut- und Nervenbahnen durch die Verklebungen und Verhärtungen in ihrer Arbeit stark beeinträchtigt. **Da der Transport von Nährstoffen und Sauerstoff sowie der Abtransport von Abfallstoffen behindert wird, leidet das Hautbild.**



### Massieren Sie regelmäßig Ihre Faszien mit der Faszienrolle.

Die Faszienmassage löst Verklebungen und sorgt für mehr Sauerstoff und Nährstoffe im Bindegewebe. Sie wirkt wie eine Sauerstoffdusche. Durch das Rollen wird das fasziale Gewebe wie ein Schwamm ausgepresst.

#### **BESSERE DURCHBLUTUNG = BESSERE SAUERSTOFFVERSORGUNG,**

was wiederum die Fettverbrennung und Nährstoffversorgung an dieser Stelle unterstützt.

Anschließend strömt frische Gewebsflüssigkeit in das massierte Gewebe zurück. **Die Durchblutung bleibt so über Stunden verbessert.**

Eine regelmäßige Anwendung kann, durch die verbesserte Sauerstoff- und Nährstoffversorgung die Produktion von Kollagenfasern fördern. Diese sorgen dann für ein strafferes Bindegewebe.

# Faszienmassage bringt Sauerstoff in das Gewebe

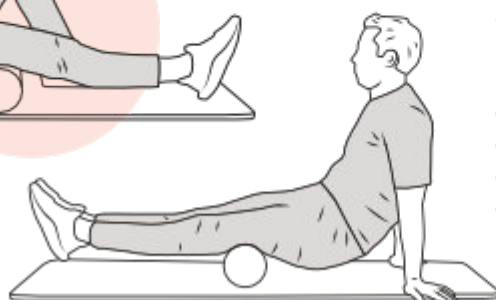
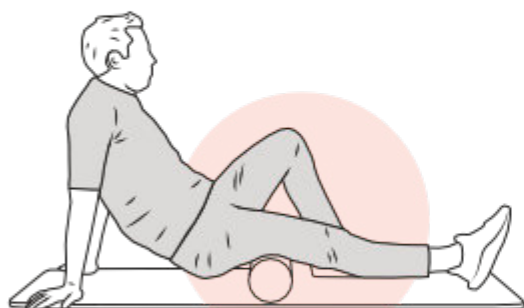
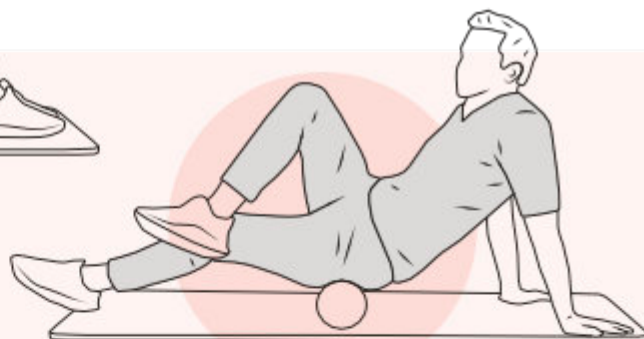
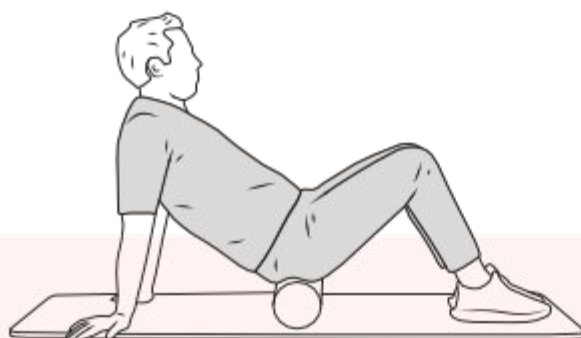
## Grundregeln zum Faszientraining

- ✓ Machen Sie es sich während der Massage möglichst bequem und achten Sie darauf, dass Sie Schultern und Nacken nicht unnötig anspannen.
- ✓ Achten Sie auf eine ruhige Atmung.
- ✓ Massieren Sie immer zwischen den Gelenken, niemals auf dem Gelenk.
- ✓ Für jede Übung gilt: Drehen Sie das jeweilige Körperteil beim Rollen auch immer ein wenig hin und her, um angrenzende Bereiche mit zu massieren und die Wirkung zu erhöhen.



## Gesäß

Setzen Sie sich auf die Rolle und stützen Sie sich mit den Armen ab. Rollen Sie circa eine Minute direkt am Gesäß auf und ab. Legen Sie nun einen Fuß über das Bein und widmen Sie sich einer Gesäßseite. Nach zwei Minuten die Seiten wechseln.



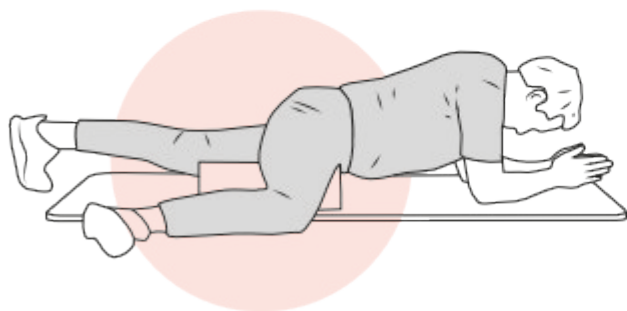
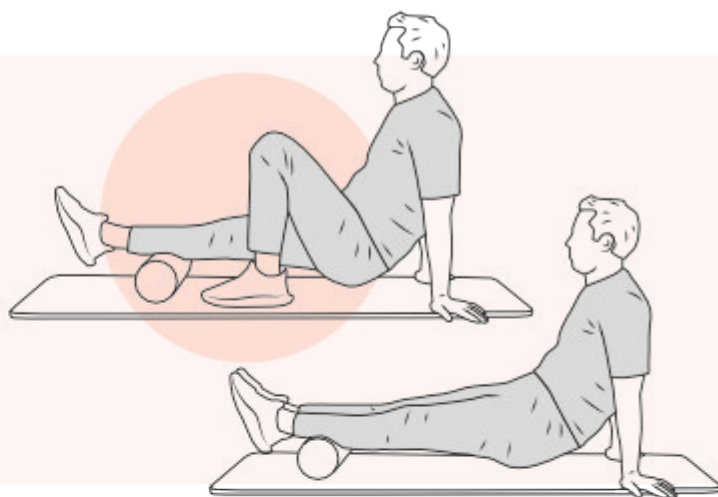
## Oberschenkel Rückseite

Setzen Sie sich auf den Boden und legen Sie Ihren Oberschenkel auf die Faszienrolle. Rollen Sie mehrmals vom Ende des Gesäß bis zur Kniekehle. Über die abgestützten Hände und den Fuß können Sie den Druck auf die Rolle erhöhen oder verringern. Massieren Sie beide Beine nacheinander. Legen Sie das obere Bein über das untere, um die Intensität zu erhöhen. Machen Sie diese Selbstmassage circa zwei Minuten auf jeder Seite.

## Unterschenkel

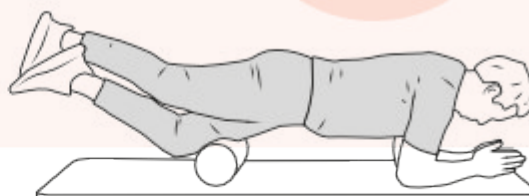
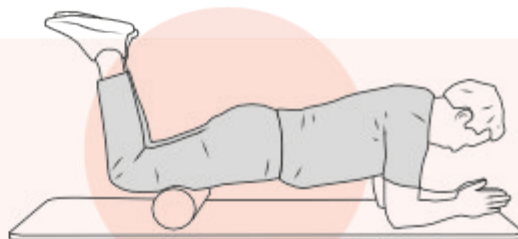
Setzen Sie sich auf den Boden und legen Sie die Wade auf die Faszienrolle. Rollen Sie mehrmals von der Kniekehle bis zur Achillessehne und zurück. Üben Sie mehr Druck aus, wenn Sie von unten Richtung Knie rollen. Sie können den Druck variieren, indem Sie das Gesäß leicht vom Boden abheben und das obere Bein auf das untere legen.

**Beide Beine circa 2 Minuten lang nacheinander massieren.**



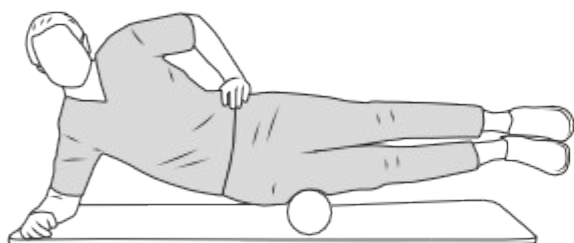
## Oberschenkel Innenseite

Eine etwas ungewohnte Position, aber ein Muskelbereich, dem Sie durchaus Aufmerksamkeit schenken sollten. Knien Sie sich wieder auf den Boden und legen Sie die Rolle im 90° Winkel vor sich. Legen Sie nun den abgespreizten Schenkel auf die Rolle. **Massieren Sie den Bereich zwischen Knie und Hüftbeuger pro Seite circa 2 Minuten.**



## Oberschenkel Vorderseite

Knien Sie sich vor die Rolle und legen Sie sich dann langsam mit Ihrem Oberschenkel auf die Rolle. Massieren Sie den Bereich zwischen Knie und Hüfte. Auch hier können Sie den Druck über das zweite Bein und die stützenden Arme regulieren. **Machen Sie diese Selbstmassage circa zwei Minuten auf jeder Seite.**



## Oberschenkel Außenseite

Legen Sie sich mit der Außenseite Ihrer Oberschenkel auf die Rolle und stützen Sie sich mit dem Arm und einem Fuß ab. Rollen Sie langsam zwischen Kniegelenk und Hüftgelenk hin und her. Wundern Sie sich nicht, diese Stelle ist speziell empfindlich und unangenehm. Wenn Sie beide Beine anheben, intensivieren Sie den Druck. **Machen Sie diese Selbstmassage circa zwei Minuten auf jeder Seite oder auch kürzer, wenn es Ihnen zu unangenehm ist.**