

Dantse Dantse

 **DANTSE™**  
Meistere dein Leben

# ABNEHMEN MIT CHARME

durch  
Ernährung

**OHNE DIÄT**

- Fett weg
  - Bauch weg
  - Rettungsringe weg
  - Speckrollen weg
  - Impotenz weg
  - Krankheiten weg
  - Fitnessstudio weg
  - Kilos weg
- UND ALLES BLEIBT WEG**

**...ohne Wenn  
und Aber...**

mit würzigen  
Kilos-weg-Koch-,  
Trink- & Smoothie-  
Geheim-Rezepten  
**bebildert!**

mit der  
**DantseLOGIK™**  
Meistere dein Gewicht

**Garantie -  
das erfolgreiche  
Coaching  
endlich als Buch**

indayi  
  
edition

**Nur mit Lebensmitteln  
OHNE (Leistungs-) SPORT**

- Muskeln definiert
- Bauch straff
- Po knackig
- Cellulite und Falten weg
- Seele glücklich

# Inhaltsverzeichnis

1.    **EINFÜHRUNG: Afrikanisch  
inspirierte Tipps und Tricks zum  
Abnehmen ohne zu verhungern,  
oder um das Gewicht zu halten  
und schlank zu bleiben.....37**
  
2.    **Das Essens-Fiasko des  
zwanzigsten Jahrhunderts!  
Pflanzliches Fett aus dem Essen zu  
verbannen: Der schlimmste Feind  
des Schlankseins .....45**
  
3.    **Die 10 schlimmsten Lügen der  
Lebensmittelindustrie über  
Lebensmittel ..... 51**
  
4.    **Abnehmen heißt nicht immer  
Kilos verlieren! Muskeln sind  
nicht schwerer als Fett, nur  
dichter .....58**

5.	Ernährungs- und Gesundheitstagebuch: So fängst du an, damit du während der „ERNÄHRUNGSTHERAPIE“ deine Erfolge messen kannst .....	61
6.	Die drei Makronährstoffe .....	65
6.1	Kohlenhydrate .....	66
6.2	Proteine .....	75
6.3	Fett .....	76
6.3.1	Gesättigte Fette, auch nicht-essenzielle Fette genannt .....	83
6.3.2	Ungesättigte Fette .....	85
6.3.3	Omega-6 Fettsäuren .....	87
6.3.3.1	Omega-3 Fettsäuren – wichtige Bestandteile der Abnehmen-Ernährung und des Muskelaufbaus .....	88
6.3.3.2	Welche Lebensmittel enthalten die mehrfach ungesättigten Fettsäuren? .....	90
6.3.4	Gesättigte oder ungesättigte Fettsäuren? Was tut dem Körper gut? .....	92

6.3.5	Transfette.....	94
7.	Ballaststoffe sind kein Ballast für den Körper.....	97

## ABNEHMEN MIT CHARME OHNE DIÄT

8.	Eine neue Esskultur für ein neues Körpergefühl: Essen und Abnehmen – ja, das geht!.....	105
8.1	Wie änderst du deine Essgewohnheiten? .....	113
8.2	Grundvoraussetzungen, damit es nachhaltig klappt und der Jo-Jo- Effekt verhindert wird .....	121
8.2.1	Bedingungslose Selbstliebe.....	121
8.2.2	Positive psychische Einstellung .....	125
8.2.3	Sportliche Aktivitäten: alle 2 Tage, 20-30 Minuten reichen.....	129
8.2.3.1	Vom Sport-Muffel zum Sport- Fan: So änderst du dein Verhältnis zum Sport .....	130

8.2.4	Ernährungsumstellung – eher gesundes Essen als „Diät“ .....	138
8.2.5	Gute Vitamin D-Versorgung.....	140
8.2.6	Entgiftung der Leber, um Gewicht zu verlieren.....	142
8.2.7	Gesunde Darmflora: Erste praktische Bedingung um gesund abzunehmen und Krankheiten vorzubeugen .....	146
8.2.7.1	Den Darm reinigen und aufbauen .....	147
8.2.8	Ein guter und gesunder Stoffwechsel.....	151
8.2.9	Warum ist es wichtig, Gewicht langsam zu verlieren?.....	154
8.3	Wichtige Lebensmittel, wenn du abnehmen willst.....	156
8.3.1	Reichlich gutes, pflanzliches Öl .....	156
8.3.2	„Mit einer basischen Ernährung purzeln die Kilos übrigens oft ganz automatisch“ .....	162
8.3.2.1	Tabelle basenbildenden Obstes .....	162
8.3.2.2	Tabelle basischer Kräuter und Salate .....	164

8.3.2.3	Tabelle basischer Sprossen und Keime .....	166
8.3.2.4	Tabelle basischer Nüsse und Samen .....	167
8.3.2.5	Tabelle basischen Eiweiß und basischer Nudeln.....	167
8.3.2.6	Gute säurebildende Lebensmittel .....	168
<b>8.3.3</b>	<b>Proteine machen schlank: Fleisch und Fisch für Nichtvegetarier .....</b>	<b>170</b>
8.3.3.1	Proteintabelle Fleisch und Fisch .....	177
8.3.3.2	Proteintabelle Gemüse und Nüsse .....	182
8.3.3.3	Proteintabelle Obst .....	186
8.3.3.4	Proteintabelle Getreide, Kartoffeln, Hülsenfrüchte .....	188
8.3.3.5	Proteintabelle Eier, Milch, Käse, Fett, Öl .....	191
<b>8.3.4</b>	<b>Tabelle vitaminreicher Lebensmittel .....</b>	<b>194</b>
<b>8.3.5</b>	<b>Tabelle mineralstoffreicher Lebensmittel .....</b>	<b>196</b>
<b>8.3.6</b>	<b>Antioxidantien helfen beim Abnehmen.....</b>	<b>198</b>

<b>8.3.7</b>	<b>Diese Tropenlebensmittel sind echte Fettkiller .....</b>	<b>201</b>
8.3.7.1	Moringabaum (Moringa Oleifera) – die nährstoffreichste Pflanze der Welt, in Kamerun als „mother’s best friend“ oder „Baum des Lebens“ bekannt, heilt viele Krankheiten.....	202
8.3.7.2	Okra, ein weiteres Wunder (Heil-) Lebensmittel, Quelle vieler Vitamine und Mineralstoffe .....	207
8.3.7.3	Djansang, Heilkraut aus Kamerun .....	210
8.3.7.4	Palmöl ist besser als Kokosöl. Top Öl für Veganer - warum? .....	212
8.3.7.5	Kokosnuss und Kokosöl .....	216
8.3.7.6	Ananas, die Gute-Laune- Frucht zum Fettabbau.....	218
8.3.7.7	Papaya, exzellent gegen Fett.....	221
8.3.7.8	Avocado gegen Cholesterin und Leukämie .....	222
8.3.7.9	Mango bekämpft das Übergewicht .....	225
8.3.7.10	Saba-Saba – Sauersack, Graviola oder Stachelannone.....	228

8.3.7.11	Kolanuss (Bitacola): Dschungel-Power, auch in Europa erhältlich.....	230
8.3.7.12	Bananen und Bananenschalen sind super Gewichtskiller .....	232
8.3.7.13	Afrikanische Kohlenhydrate machen schlank.....	235
8.3.8	Diese Kohlenhydrate lassen Fett schmelzen .....	238
8.3.9	Bittere Lebensmittel und Stoffe helfen beim Abnehmen – bitter macht schlank .....	241
8.3.10	Ingwer, Zwiebel, Knoblauch, drei magische, unterirdische, geheime Waffen gegen Übergewicht .....	246
8.3.11	Scharfe Chilischoten, geheime und wirksame Waffen um abzunehmen .....	248
8.3.12	Makossa Hot Rotic, die magische, scharfe, therapeutische Sauce: Der Fettkiller par excellence.....	251
8.3.13	Kräuter .....	254
8.3.14	Alternatives Mehl und Getreide ohne Gluten .....	255

8.3.15	Getränke, die das Fett verbrennen und Fettdepots bekämpfen .....	259
8.3.16	Gesunde Power-Frucht- Smoothies, die Wunder wirken.....	267
8.3.17	Der Vorteil von gekochtem Essen gegenüber kaltem Essen.....	273
8.4	Beispiele für feste Programme zum Abnehmen .....	274
8.4.1	Abnehmen fängt im Mund an, beim Kauen .....	274
8.4.2	Vorschlag 1 für Menschen, die ein geregeltes Programm wollen: Was kann ich essen am Morgen, am Mittag, am Abend, am Spezialtag und zwischen durch? .....	276
8.4.2.1	Vitales Frühstück .....	278
8.4.2.2	Mittagsessen: Stille den Hunger und gib dem Körper Energie .....	285
8.4.2.3	Abendessen: Iss was und wie viel du willst .....	289
8.4.2.4	Sonntag, Familientag: der spezielle Tag, „Sünde“ erlaubt.....	293
8.4.2.5	Zwischendurch.....	295

8.4.3	Vorschlag 2: <u>Das 2 LOW DAYS PRINZIP</u> – So nimmst du garantiert und nachhaltig ab und baust Muskeln auf.....	297
8.4.4	Abnehmen auf Basis von Proteinen: Bis zu 8 Kilo in einem Monat? Eine sehr effektive Art gesund und schnell Fett abzubauen.....	308
8.4.5	Abnehmen und Muskeln aufbauen mit Kohlenhydraten und Fett: Kamerunischer Stil .....	323
8.4.6	Vorschlag 3: Paleo oder Primitiv, um schnell Gewicht zu verlieren.....	332
8.4.7	Schnelle kleine Rezepte für die Muskeln .....	339
8.4.8	Tipps.....	351
8.5	Abnehmen an den Problemzonen: Bauch, Hüfte, Po .....	352
8.5.1	Anti-Bauchschwellungs-Lebensmittel: Mit der Ernährung den dicken Bauch wegbekommen, Bauch- und Hüftfett verlieren auch ohne Sport.....	353

8.5.2	Vorschlag 1 ist ein wahres Wunder: In nur 3 Monaten zu einem neuen, festen Körper .....	360
8.5.3	Ernährung für einen knackigen Po .....	361
8.6	Ernährungsbedingtes Übergewicht bei Kindern? So schützt man Kinder davor und so nehmen sie wieder ab .....	368
9.	<b>TOP „INSIDER“ RATSCHLÄGE UND TIPPS ZUM ABNEHMEN ...</b>	<b>375</b>
9.1	Kalt duschen! Kälte hilft beim Abnehmen – mein Experiment.....	376
9.2	Intermittierendes Fasten: Fasten während eines Tages hilft dir, das Gewicht zu regulieren und das Wunschgewicht zu halten .....	380
9.3	Entschlackungskur: Hilft beim Fettabbau und macht gesund .....	384
9.4	Die Sonne macht dünn .....	388
9.5	Nicht zu heiß und nicht zu kalt essen macht dünn.....	391

- 9.6 Muss ich auf vieles verzichten,  
wenn ich abnehmen oder ein  
Sixpack haben will? ..... 393
- 9.7 Was tun, wenn zwischen den  
Mahlzeiten der Hunger anklopft? .... 395
- 9.8 Den Jo-Jo-Effekt verhindern:  
Ganz natürlich, ohne Mühe und  
Verzicht ..... 397
- 9.9 Hungerattacken vermeiden..... 401
- 9.10 Trotz aller Anstrengungen nimmst  
du nicht ab, bzw. nimmst zu –  
was tun? ..... 408

**In einem Satz gesagt: Worauf  
verzichtest, wenn du abnehmen  
willst?..... 418**

## 8.2.6 Entgiftung der Leber, um Gewicht zu verlieren

Durch das Reinigen der Leber steigt ihre Stoffwechsellistung an. Du verarbeitest Fett besser und schneller, du hast mehr Energie und bist aktiver. Lies weiter in Kapitel 8.2.8.

Einige Lebensmittel helfen, die Leber zu entgiften:

Knoblauch, Zwiebel, Ingwer, Chilischoten

Diese Gewürze, wenn regelmäßig in Essen oder Suppe mitgekocht oder als Tee mitgetrunken, entgiften die Leber und halten sie gesund.



### Vollkornprodukte und afrikanische Kohlenhydrate

Wegen den enthaltenen Ballaststoffen und weil sie den Fettstoffwechsel anregen.

Lebensmittel, die Vitamin B enthalten.



### Kohlgemüse

Blumenkohl, Kohl, Brokkoli, Rosenkohl, Grünkohl, Kohlrabi, etc. Sie sind sehr geeignet für die Entgiftung der Leber.

### Äpfel

Sie enthalten viel Pektin und weitere chemische Stoffe, die dem Körper helfen, Giftstoffe im Verdauungstrakt zu eliminieren.



### Nüsse und Hülsenfrüchte

Sie sind sehr nützliche Lebensmittel für die Entgiftung der Leber und helfen dem Körper, die unerwünschten Giftstoffe zu vertreiben.

### Trauben

Rote Trauben aktivieren die Produktion der Gallenflüssigkeit und das Filtersystem der Leberfunktion.

## Entgiftung der Leber

### Beeren

Erdbeeren, Himbeeren, Brombeeren und Heidelbeeren.



### Auberginen

Sie aktivieren die Funktion der Gallenblase.

### Tropische Früchte

Wie Ananas, Papaya, Mangos. Sie reinigen die Leber und den Darm.

### Grüner Tee, Ingwertee

Enthalten viele Antioxidantien, die gut für die Leber sind.

### Öl

Hilft dem Körper und der Leber Gift auszuscheiden. Sehr gut geeignete Öle sind Palmöl, Olivenöl, Kokosöl.

### Avocado

Schützt die Leber, wenn es im Körper eine toxische Überlastung gibt.



### Grünes Gemüse

Hat eine leberschützende Funktion und ist außergewöhnlich, weil es Dank des Chlorophylls Giftstoffe aus dem Blut absorbieren kann.

### Endiviensalat

Enthält eine Substanz mit bitterem Geschmack, die hilft, die Blase natürlich zu entleeren.

Lebensmittel, die reich an **Flavonoiden** und **Beta-Carotin** sind, wie **Karotten** zum Beispiel. Sie stimulieren die Leberfunktion.

### Kurkuma

Hat antiseptische Eigenschaften und ist ein ausgezeichnetes Mittel, das die Entgiftungsprozesse der Leber unterstützt.



Vermeide den vermehrten Konsum von isolierten Kohlenhydraten, wie Zucker, von Salz und von Transfetten.

## 8.2.9 Warum ist es wichtig, Gewicht langsam zu verlieren?

Langfristig, sogar mittelfristig gesehen ist ein langsamer Gewichtsverlust viel erfolgreicher und gesünder als ein Crash-Abnehmen. Wenn man langsam abnimmt, gibt man dem Körper die Zeit sich an die neue Umstellung zu gewöhnen und sie letztendlich zu akzeptieren. Wenn er sie angenommen hat, stellt er sich um, und bekämpft die Aktion nicht, im Gegenteil unterstützt dann sogar das Abnehmen. Das neue Gewicht bleibt deswegen länger erhalten und man fühlt sich gesünder.

### Crash-Diäten machen krank

Eine Crash-Diät hat viele Risiken. Zwar erreicht man das gewünschte Gewicht sehr schnell, aber man hat auch sehr schnell (das doppelte) alte Gewicht zurück, sobald man mit der Diät aufhört. Das bedeutet, der Körper hat die Diät nicht akzeptiert und verkraftet. Es war für ein Gewaltakt, ein Terrorangriff auf ihn, den er so nicht akzeptieren will. Er wehrt sich mit allen Mit-

tern. Diese Art von Diät, bei der der Körper auf viele wichtige Nährstoffe, Proteine, Fett, Vitamine und Mineralstoffe verzichten muss, kann auch zu gesundheitlichen Problemen, zu schneller Hautalterung (Falten, müde Haut), zu Haarverlust und grauen Haaren, zu Potenzproblemen und Lustverlust, zu Schwäche und Müdigkeit, zu psychischen Störungen (Nervosität, Angst, Depression uvm.) und Mangelerscheinungen führen, Probleme, die man bei einer langsamen Gewichtsabnahme nicht hat.

## Crash-Diäten lassen Muskeln verschwinden

Crash-Diäten führen dazu, dass der Körper nicht so viele Kalorien und so viel Energie bekommt, wie er benötigt, deswegen versucht er, Energie aus anderen Quellen und besonders aus Muskelzellen zu nehmen. Das führt zu Muskelverlust. Du siehst dünn (krank) und nicht schlank (gesund) aus und wenn du wenig Muskelmasse besitzt. Muskeln aber sind super Kalorienverbrenner. Außerdem fehlt dir Morgen wieder eine gute Quelle für den Verbrauch von Kalorien. Das heißt, wenn du dann Morgen wieder mehr Kalorien zu dir nimmst, nimmst du auch schnell wieder zu, denn die Muskeln, die große Energieverbraucher sind, fehlen.

## 8.3 Wichtige Lebensmittel, wenn du abnehmen willst

Es gibt Lebensmittel, die dir helfen, ohne große Mühe und ohne zu hungern Gewicht zu verlieren oder dein Gewicht zu halten. Hier liste ich dir ein paar davon auf. Es gibt noch mehr, aber diese sind schon eine gute Orientierung für deine Abnehm-Kur mit Essen.

### 8.3.1 Reichlich gutes, pflanzliches Öl

Öl ist sehr gesund und sehr gut zum Abnehmen. Ohne Fett kann der Körper gar nicht richtig funktionieren. Fett ist neben Kohlenhydraten und Proteinen einer der drei Makronährstoffe. Es ist wichtig für ein gesundes Herz und Hirn, sowie für gesunde Muskeln und Gelenke. Wie die Proteine und die gesunden Kohlenhydrate, machen Fette schneller und länger satt, d.h. du isst dadurch weniger. Fett ist außerdem ein Geschmacksträger und

lässt das Essen gut schmecken. Im Gegensatz zu den Kohlenhydraten, die der Körper selbst herstellen kann, müssen Proteine und auch Fett über unsere Nahrung aufnehmen werden.



## Fett ist lecker, Fett ist wichtig, Fett ist gesund, aber welches Fett?

Wie ich schon in vielen Bereichen dieses Buches erklärt habe, ist Öl nicht so ungesund wie viele denken und die Medien es verbreiten, im Gegenteil! Eine gute Mischung aus gesättigten und ungesättigten Ölen ist nicht nur gesund, sondern hilft auch

bei der Gewichtsreduktion, beim Muskelaufbau und hält den Körper gesund und jung.

Ich habe bereits erzählt, dass wir als Kinder reines Öl als Abführmittel nahmen und dass es auch wirkte. Öl half dabei, den Körper, den Darm und andere innere Organe zu reinigen. Würmer, die im Darm lebten, wurden so ausgespült. In Kamerun „trinkt“ man Öl, so sagt man. Aber die Menschen dort sind viel schlanker und muskulöser als Menschen hier in Europa, die beim Kochen kaum Öl benutzen. Ich selbst koche für meine ganze Familie in Deutschland mit reichlich Öl und die Kinder, Jungs und Mädchen, sehen sehr sportlich und muskulös aus und haben zum Teil einen Sixpack-Bauch, was erstaunlich ist, da sie keine speziellen Bauchübungen machen.

**Gutes pflanzliches Öl hilft dem Magen bei seiner Arbeit, reinigt den Darm und hilft der bei Ausscheidung von schlechtem Fett, Gift und Müll aus dem Körper.**

Öl hilft einer guten Verdauung und macht auch, dass das Essen lecker ist und dass man weniger isst. Man ist schneller satt und

Öl regt den Stoffwechsel an. All das führt dazu, dass man abnimmt.

Gutes Öl steigert das geistige Leistungspotenzial, das Sehvermögen, die Konzentrationsfähigkeit, macht gute Laune.



Schlechtes Öl und ungesunde tierische Fette sind dagegen Gefahren für den Körper. Butter, Sahne und Co. sind mit großer Vorsicht zu verzehren, auch weil die Tiere, die uns diese Produkte geben, mit Chemikalien vollgepumpt werden. Diese chemischen Zusatzstoffe landen automatisch in den Produkten dieser Tiere und vergiften uns. Dazu kommt, dass die meisten tierischen Produkte, die in unseren Küchen oder auf dem Tisch landen, mit verschiedenen E-Stoffen bearbeitet sind.

## Zusammengefasst: Welche Fette solltest du essen?

Gesunde Lebensmittel, die uns ausreichend mit Proteinen und Fetten versorgen sind:

- 😊 Gesundes **Rindfleisch**, der perfekte Eiweiß und Fettlieferant. Hilft sehr dabei, abzunehmen und sein Gewicht zu halten. In Kamerun sind die muskulösesten und dünnsten Menschen im Norden des Landes zu finden. Sie sind Viehzüchter und essen viel Rindfleisch. Die Menschen, die mehr Gewicht haben, sind in Westkamerun zu finden. Sie essen viel mehr Getreide, Kohlenhydrate, wenig Gemüse



- 😊 Lachs
- 😊 Makrele

- 😊 Geflügelfleisch und Eier
- 😊 Wildfleisch
- 😊 Avocados
- 😊 Olivenöl, *nativ extra*
- 😊 Walnussöl
- 😊 Macadamia-Nussöl
- 😊 Erdnussöl
- 😊 Palmöl (mehr in Kapitel 8.3.7 „Diese Tropenlebensmittel sind echte Fettkiller“)
- 😊 Karité-Öl
- 😊 Kokosnussöl (mehr in Kapitel 8.3.7 „Diese Tropenlebensmittel sind echte Fettkiller“)
- 😊 Leinöl
- 😊 Prunes-Öl (Safou-Öl)
- 😊 Nüsse
- 😊 Leinsamen, gemahlen



Probiere es einfach aus mit reichlich gutem Öl zu kochen und du wirst an vielen sichtbaren positiven Ergebnissen sehen, dass deine Angst nicht begründet war/ist.

Mehr über Fett erfährst du im Kap. 6.3 Fett.