

DIE 21-TAGE STOFFWECHSELKUR – DAS ORIGINAL –



MIT ÜBER  
**100**  
REZEPTEN

# Die 21-Tage Stoffwechselkur

– DAS ORIGINAL –



Arno Schikowsky | Dr. med. Rudolf Binder | Christian Mörwald

## Das Autoren-Team:

**Arno Schikowsky** ist Jahrgang 1965. Der frühere Leistungssportler und ausgebildete Sport- und Fitnesskaufmann (IHK) schaut auf 35 Jahre Erfahrung als Trainings- und Ernährungscoach, Ausbilder und Rehabilitationstrainer zurück. Er war 23 Jahre Firmeninhaber und hilft inzwischen anderen Menschen ihr Leben zu verändern.



**Dr.med. Rudolf Binder** ist Facharzt für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren und Akupunktur. Seit 1998 in eigener Praxis in Bayern niedergelassen, ist er neben der Patientenversorgung vor Ort als Hypnotherapeut, Klinghardt®-Therapeut und Ernährungsberater seit vielen Jahren erfolgreich tätig. Mit über 20-jähriger Erfahrung ist ihm das Verständnis für gesunde, ganzheitliche Lebensführung als gesuchter Referent eine Herzensangelegenheit.



**Christian Mörwald** ist 1966 in Bayern geboren. Als Fachtrainer für Sport, Gesundheit und Prävention beschäftigt er sich seit ca. 30 Jahren intensiv mit dem Thema Ernährung im Hinblick auf Gesundheit und körperliche Leistungsfähigkeit. Als erfolgreicher Geschäftspartner und Vital-Coach in einem Fitnessstudio blickt er auf einen langjährigen Erfahrungsschatz in diesem Bereich.



## Vorwort

Liebe Leser,

als ich das erste Mal von der 21-Tage Stoffwechselfkur hörte, und das ist noch nicht allzulange her, lehnte ich dieses Programm rigoros ab. Über 30 Jahre lang habe ich alles, was man an Diäten so angeboten hat, studiert. Viele dieser Ernährungsprogramme habe ich auch selbst ausprobiert mit mehr oder weniger großen Erfolgen. Ich weiß nicht, wie viele Kunden ich in den letzten Jahrzehnten beraten habe. Es waren bestimmt tausende. Ich hielt unzählige Vorträge. Nachhaltige Erfolge? Minimal. Meist scheiterte es an der schlechten Qualität der Programme, deren fehlenden Alltags-tauglichkeit und natürlich auch an der mangelnden Disziplin der Anwender.

Und jetzt schon wieder eine ‚neue‘ Diät, die alles was ich bisher kannte, übertreffen sollte: Unterkalorische Ernährung in Kombination mit Homöopathie und Vitalstoffen? Ich dachte sofort an Muskelverlust, JoJo-Effekt und Hunger. Und dann diese Homöopathie? Für mich zu diesem Zeitpunkt ein Unsinn. Ich beschäftigte mich nicht weiter damit. Als ich allerdings nach einigen Wochen immer wieder Erfolgsberichte las, wurde ich doch neugierig. Die Ergebnisse waren so phänomenal, dass ich mir die Sache dann doch genauer anschaute.

Schnell ein paar Kilos verlieren? Wer möchte das nicht! Mit diesem Buch stellen wir, Arno Schikowsky (Trainings- und Ernährungscoach seit über 30 Jahren), Dr. med. Rudolf Binder (Facharzt für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren) und Christian Mörwald (Fachtrainer für Sport, Gesundheit und Prävention) die 21-Tage Stoffwechselfkur vor.

Dieses Buch soll Ihnen helfen, gesund zu leben, gesund und ohne Hunger abzunehmen und das mit einer Leichtigkeit, wie Sie es bisher nicht konnten.

Mir ist bewusst, dass dieses Buch im Fokus der Experten stehen wird, dennoch habe ich eine einfache Wortwahl benutzt, um das Buch auch Menschen verständlich zu machen, die über wenig oder kein großes Hintergrundwissen verfügen. Homöopathie, Vitalstoffe und eine alltagstaugliche, kohlenhydratarme Diät. Das ist die „21-Tage Stoffwechselfkur“.

Wir zeigen ganz genau auf, wie diese neue/alte ‚Diät‘ funktioniert: Schritt für Schritt inklusive toller Zubereitungsvorschläge für schmackhafte Mahlzeiten und Bewegungsempfehlungen. Wir weisen auf mögliche Problematiken hin und helfen beim Umgang mit Ernährung und noch einigem mehr.

Alle Informationen oder Behauptungen stützen sich auf Erfahrungen, die ich mit meinen Klienten gemacht habe. Es kann durchaus sein, dass es darüber bisher keine Studien oder medizinische Nachweise gibt. Die Ergebnisse sprechen allerdings für sich.

Der Abschnitt „Fragen und Antworten“ ab Seite 146 unterstützt Sie bei der Durchführung der Kur. Über 100 Rezepte zur schmackhaften Zubereitung Ihrer Mahlzeiten finden Sie ab Seite 75.

Viel Spaß beim Lesen

*Arno Schikowsky*

## DIE 7 PFEILER DER 21-TAGE STOFFWECHSELKUR von Dr. med. Rudolf Binder

### 21 Tage – und wofür?

Es beginnt meistens vor dem Spiegel oder dem Kleiderschrank mit den Worten oder Gedanken:

„Die Wampe muss weg!“ oder „Dieser Arsch passt nicht in diese Hose!“

Danach folgt der schnelle Durchgang durch alle schon probierten und nicht probierten, bekannten oder vermeintlich noch unbekanntes, aber vielleicht schnell auffindbaren Diätetempfehlungen.

**Die Auswahl erfolgt dann meist nach diesen Wunschkriterien:**

- ➔ schnell und effektiv
- ➔ unkompliziert und alltagstauglich
- ➔ anhaltend
- ➔ Leistung erhaltend und vitalisierend
- ➔ preiswert
- ➔ gesund
- ➔ ohne psychischen Stress

**Willkommen bei der 21-Tage Stoffwechselkur. Sie sind am Ziel.**

Dieses Stoffwechselkonzept ist nicht neu, begeistert aber so viele, weil es genau auf die oben genannten Wunschkriterien abzielt. Das Konzept wurde immer wieder modifiziert und verbessert und blickt auf eine lange Erfahrungsreihe vieler, vieler erfolgreicher Anwender zurück.

Es ist kein Makel, wenn Sie pragmatisch sind und sagen: „Ganz gleich wie es wirkt, Hauptsache es wirkt!“ und einfach auf Seite 9 zurückblättern und die Kur beginnen.

Möchten Sie aber wissen, warum dieses „Gesamt-Konstrukt“ so überraschend effektiv wirken kann, und wie Sie auch später Ihren Körper weiter gesundheitsfördernd ernähren, erhalten und versorgen können oder anderen als Begleiter oder Anwender dabei helfen können, dann nehmen Sie sich die nächsten Tage und Wochen ein bisschen Zeit. Blättern Sie durch die nächsten Kapitel und lesen Sie die Hintergründe des Erfolgs der 21-Tage Stoffwechselkur. Vielleicht haben Sie dabei schon die ersten erstaunlichen Veränderungen bemerkt,

die in Ihrem Stoffwechsel stattfinden können und sie dann an Ihrem Körper wahrnehmen werden.

**Warum brauchen wir überhaupt so eine Phase, in der wir unseren Stoffwechsel bewusst beeinflussen?**

**Ein Beispiel:**

Vielleicht erinnern Sie sich noch, wie Sie Autofahren gelernt haben. Nach der Einweisung über die Funktionsweise des Autos wäre es am einfachsten gewesen, der Fahrlehrer hätte gesagt: „Halten Sie das Lenkrad mit beiden Händen fest, geben Sie Gas und ruckeln Sie auf keinen Fall am Lenkrad. Einfach gerade aus, dann kann nichts passieren.“

Hat er aber nicht. Weil die Straßenführung nämlich Kurven und Biegungen hat, denen wir nachfahren müssen, um nicht im Acker zu landen. Also Gas geben, Bremsen, Kuppeln und Gang schalten, zudem mal nach links oder rechts lenken, eben wie die Straße zu unserem Ziel verläuft.

Und ähnlich ist es mit unserem Essens-Alltag. Die immer noch gern empfohlenen Essensregeln bezüglich Häufigkeit, Menge und Auswahl Ihrer Nahrungsmittel mögen ein Leben lang hilfreich sein, wenn sie immer eingehalten werden. Also auch bei Geburtstagen, Hochzeitstagen und Festtagen. Super-Aussichten!

Wenn Sie aber zu den Menschen gehören, die auch mal einen Kuchen, eine Kugel Eis oder ein Glas Wein mehr trinken, dann ist das Einhalten dieser Essensregeln, die beste Methode Ihr Gewicht nicht zu halten.

Sie müssen dieser Überversorgung irgendwann gegenlenken, weil sich sonst diese Ausrutscher summieren und als Mehr-Kilos auf der Waage sichtbar werden. Bei einer Rechtskurve müssen Sie auch irgendwann einmal wieder nach links lenken, sonst fahren Sie nämlich im Kreis. Und bezüglich Ihres Körpergewichts in einer Spirale nach oben.

Das „Danach-einfach-wieder-gerade-Ausfahren“ ist nicht ausreichend, um Ihr Gewicht zu halten. Sie

## 5) Gesunde Darmflora – Verbesserung des Immunsystems und optimale Nährstoffversorgung

### Quintessenz während der 21 Tage:

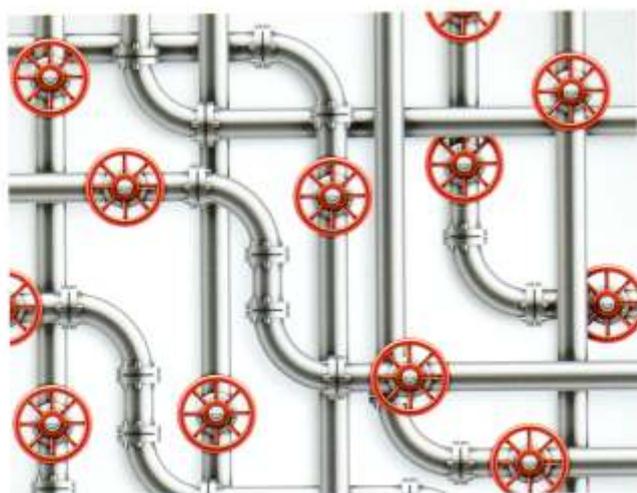
- Gekochte und gedünstete Lebensmittel sind für den Darm leichter verdaulich als Rohkost und Salat
- Zusätzliche Probiotika aus der Laktobazillen- und Bifidobakterien-Gruppe
- Präbiotische Unterstützung durch ballaststoffreiches Gemüse wie Chicoree, Schwarzwurzeln etc.

### „Gemeinsam sind wir stark!“

Unter diesem Motto ist die Zusammenarbeit unseres Organismus mit den unzähligen Mikroorganismen, die wir in uns tragen, zu verstehen.

Überall im Nasen-, Rachen-, Bronchial- und Darmbereich befinden sich kleinste mikroskopische Mitbewohner. Für die 21-Tage Stoffwechselkur muss uns hier nur Dünndarm und Dickdarm interessieren, die mit ihrer Schleimhautoberfläche den idealen Wohnort für verschiedenste, günstige und ungünstige Mikroorganismen bieten.

Dünndarm und Dickdarm haben eine in sich mehrmals gefaltete Oberfläche. Würde man diesen gefalteten Teppich ganz glatt ziehen (auch die mikroskopisch kleinen Fältchen, sogenannte Mikrozotten) könnte man eine Fläche von ungefähr 2.000 qm bedecken, also ca. ein halbes Fußballfeld. Und auf diesem Teppich leben ca. 100 Billionen Bakterien aus ungefähr 500 unterschiedlichen Stämmen, also fast 100 mal mehr Mikroorganismen, als wir Körperzellen haben. Viele große Zahlen, die man sich nicht vorstellen kann.



Aber versuchen wir es: Stellen Sie sich einen Band von Meyers Konversationslexikon vor (ja, ich komme noch aus einer Zeit vor Wikipedia). 200 Buchstaben pro Zeile, 50 Zeilen pro Seite, 100 Seiten ergeben eine Dicke von 1 cm. Wenn Sie jetzt einen Band neben den anderen stellen und eine Schlange von München nach Dubrovnik aufstellen, ist die Anzahl aller geschriebenen Buchstaben in all diesen Bänden etwa die Anzahl der Bakterien in Ihrem Darm. Diese Darmbakterien wiegen in ihrer Gesamtheit etwa ein Kilo. Um den Darm herum befinden sich etwa 2 Drittel aller Immunzellen des Körpers, weswegen wir den Darm oft auch als Zentrum des Immungedächtnisses bezeichnen.

### Wie entsteht unsere Darmflora?

Die Erstbesiedlung findet während des Geburtsvorgangs statt. Überwiegend Laktobazillen und Bifidobakterien werden aus der mütterlichen Vaginalflora übernommen. Mit dem Zufüttern können bereits die ersten Probleme auftreten. Ein Teil der Ballaststoffe der Babykost werden von Fäulniskeimen gerne als Nahrung genutzt und diese verursachen dann Blähungen und Koliken. Dabei nimmt der Säuregrad des Darms ab, was für die eigentlich gesunden Keime nicht so günstig ist. Die normale Entwicklung des Immunsystems braucht noch etwas Zeit. Wenn jetzt noch die Abwehrstoffe der Muttermilch fehlen (weil Stillen nicht geht oder nicht gewollt ist), kann der erste Kontakt mit krankmachenden Keimen schwere Erkrankungen und später Schädigungen des Immunsystems mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Allergien oder Neurodermitis nach sich ziehen.

Bereits die Möglichkeit oder Unmöglichkeit zu Stillen oder auch die freiwillige oder unfreiwillige Entscheidung, Flaschenernährung zu geben, beeinflusst die weitere Entwicklung unserer Darmflora und damit unser ganzes weiteres Leben.

Die Besiedelung des Darms mit Bakterien ist etwa mit dem zweiten Lebensjahr abgeschlossen. Dann sind im Magen kaum Bakterien und im Dünndarm Laktobazillen und Enterokokken. Der dichteste Bakterienteppich ist im Dickdarm. Diese Dickdarmbakterien können aber durch den höheren

Mein Mitautor Christian Mörwald (48 Jahre alt, 1,70 m groß und Fitnesssportler mit 3x pro Woche 45 Min. Krafttraining und 1 – 2x pro Woche 45 Min. Cardiotraining – also kein Leistungssportler) hat im Selbstversuch getestet, wie sich eine Verdopp-

lung der Energiezufuhr auf im Durchschnitt ca. 1330 kcal/Tag durch Erhöhung der Eiweißmenge auf das Ergebnis der Kur auswirkt. Das Körpergewicht reduzierte sich von 74,0 kg auf 69,5 kg und der Fettanteil verringerte sich von 18,0 auf 12,5 %.

### Ernährungsprotokoll für einen Beispieltag:

Uhrzeit	Menge (g)	Lebensmittel	Energie (kcal)	Eiweiß (g)
6:00 Uhr	50	95 %iges Eiweißkonzentrat	195,5	47,3
13:00 Uhr		Frikadellen (siehe Rezeptteil):		
	300	Tatar	339,0	63,0
	50	Zwiebel	14,0	0,5
	10	Dijon Senf	15,3	0,7
	15	Tomatenmark	11,1	0,6
	20	getrocknete Tomaten	30,0	1,6
	10	getrocknete Paprika	21,3	1,3
	200	passierte Tomaten	34,0	2,0
	1	Pfeffer	3,0	0,1
	10	Petersilie	5,3	0,4
		Salz		
		Gemüse:		
	300	Rosenkohl frisch gegart	84,0	12,0
	10	Gemüsebrühepulver	11,2	0,0
17:30 Uhr	50	95 %iges Eiweißkonzentrat	195,5	47,3
22:30 Uhr		Gemischter Salat mit Thunfisch:		
	280	Thunfisch in Wasser, abgetropft	274,4	64,4
	300	Eisbergsalat	39,0	3,0
	400	Salatgurke	48,0	4,0
	200	Tomate	34,0	2,0
	200	Gemüsepaprika gelb	60,0	2,0
	50	Balsamico-Essig	44,0	0,5
	20	Schnittlauch	5,4	0,8
Getränke verteilt	ca. 4.000	Wasser	0,0	0,0
	ca. 500	Kaffee schwarz	10,0	0,0
		<b>Summe</b>	<b>1.474,0</b>	<b>253,5</b>

**Bemerkung:** Entgegen der Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE), täglich nicht mehr als 2 g Eiweiß pro kg Körpergewicht zu verzehren, liegt der Eiweißkonsum bei Christian Mörwald seit ca. 25 Jahren bei 200 – 300 g pro Tag.

## DIÄTPHASE • STABILISIERUNGSPHASE • TESTPHASE

### Fischfilet an mediterranem Gemüse

#### Nährwerte

gesamt ca.:  
325 kcal  
(1360 kJ)  
4 g F  
32 g K  
36 g E

#### Zutaten:

150 g	Fischfilet nach Wahl
100 g	Zwiebeln
6 EL	Gemüsebrühepulver ohne Geschmacksverstärker
2 Stk.	Paprikaschoten rot/gelb
200 g	Tomaten
150 g	Zucchini
2 EL	frische Kräuter (z. B. Thymian, Petersilie)
	Steinsalz und schwarzer Pfeffer
1 Stk.	Zitrone

#### Zubereitung:

Fischfilet mit Salz und Zitrone würzen und ruhen lassen. Zwiebeln schälen, halbieren, quer in dünne Scheiben schneiden und in einem Topf mit wenig Wasser anschwitzen. Paprika putzen, waschen, würfeln und zu den Zwiebeln geben und 5 Minuten dünsten. Zucchini putzen und waschen, halbieren und in Scheiben schneiden, dazugeben. Die Tomaten mit der Brühe dazugeben und würzen mit Salz und Pfeffer. Den Fisch in einer beschichteten Pfanne braten. Kräuter fein hacken und zum Gemüse zugeben. 7 Minuten dünsten lassen bei mittlerer Hitze. Das Gemüse und den Fisch auf einem Teller anrichten und mit Zitrone beträufeln.

### Hähnchencurry mit grünem Spargel

#### Nährwerte

gesamt ca.:  
271 kcal  
(1134 kJ)  
2 g F  
16 g K  
44 g E

#### Zutaten:

150 g	Hähnchenbrustfilet
10 Stangen	grüner Spargel
1 Kopf	Salat
1 Stk.	Fleischtomate
1 Stk.	Zwiebel
1 Stk.	Zitrone
	Currypulver, Meersalz, schwarzer Pfeffer
10 g	Ingwer

#### Zubereitung:

Hähnchenbrustfilet in Streifen schneiden und mit Salz, Pfeffer und Currypulver würzen. Ingwer schälen, klein hacken und auf die Hähnchenbrust geben und einreiben. 20 Minuten einwirken lassen.

Den grünen Spargel waschen und in 4 cm lange Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Fleischtomate waschen und in kleine Würfel schneiden.

Salat waschen und putzen, auf einem Teller anrichten, mit Zitrone beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und die Hähnchenbruststreifen darin anbraten.

Den Spargel mit den Zwiebelwürfeln dazugeben und nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.

Kurz vor dem Anrichten die Tomatenwürfel dazugeben und noch ca. eine Minute bei ständigem Wenden braten. Alles zusammen auf dem Salat anrichten und mit Zitronensaft beträufeln, abschmecken.

# Die 21-Tage Stoffwechselkur

Dieses Buch ist ein umfassender Ratgeber, der Ihnen helfen wird, die 21-Tage Stoffwechselkur richtig und erfolgreich durchzuführen. Diese Kur haben bereits hunderttausende mit bis dahin nicht gekannten Erfolgen erfolgreich durchgeführt.

Das Autorenteam hat ganz besonderen Wert darauf gelegt, die Vorgehensweise und deren Hintergründe einfach und übersichtlich darzulegen. In leicht verständlicher Form erfahren Sie, warum diese Kur bei vielen Teilnehmern schnelle und dauerhafte Erfolge erzielt hat ohne den gefürchteten JoJo-Effekt.

Sind hochwertige Vitalstoffe sinnvoll und wie sind sie richtig zu verwenden? Wie funktionieren Stoffwechsel-Aktivatoren und warum sind diese gerade bei dieser Stoffwechselkur so wichtig? Warum kommt es hier nicht zu unangenehmem Heißhunger?

Nur drei von vielen – berechtigten – Fragen, auf die Sie in diesem Buch ausführliche Antworten finden.

Auf verständliche Weise wird erklärt, wie Sie sich sinnvoll ernähren können.

Die Kompetenz des Autorenteam speist sich aus großem beruflichen Fachwissen, langjähriger Erfahrung und aus den Beobachtungen des Kur-Verlaufs bei vielen Anwendern.

Die 21-Tage Stoffwechselkur ist nachhaltig angelegt, da sie auf eine langfristige, sinnvolle und gesunde Ernährung abzielt und nicht auf kurzfristige (Schein-)Erfolge. Schnell abnehmen oder seinem Körper ‚nur‘ etwas Gutes tun. Beides ist hier mit einer Leichtigkeit möglich, wie Sie das bisher so noch nicht kannten.

Wesentlicher Bestandteil dieses Ratgebers ist ein großer Rezeptteil mit über 100 schmackhaften Gerichten. Er soll Ihnen bei der Zubereitung helfen und zudem Lust machen aufs Kochen gesunder und hochwertiger Speisen verbunden mit ganz individuellen, neuen Lebens- und Körpererfahrungen.

Egal, ob Sie sich für diesen Weg entscheiden oder einen anderen finden: Wir wünschen Ihnen ein gesundes, spannendes Leben mit optimalen Bedingungen für Körper, Geist und Seele, wodurch die Qualität Ihres Lebens noch einmal deutlich gesteigert werden kann.

*Arno Schikowsky*  
*Trainings- und Ernährungskoach*  
*mit über 30jähriger Berufserfahrung*

18,95 €

ISBN: 978-3-9817004-0-4



9 783981 700404