

Najara-Kur

Ganzheitlich gesund abnehmen mit dem Diät-Protein-Shake nach Dr. med. Ewald Töth



Beschreibung

Gesund abnehmen bei Übergewicht

Ein funktionierender Energiestoffwechsel und eine ausgewogene Ernährung sind die Grundlage für ein gesundes und nachhaltiges Abnehmen bei Übergewicht und Adipositas.

Definiert sind Übergewicht und Adipositas durch eine übermäßige Ansammlung und Vermehrung von Fettgewebe im Körper. Die Diagnose erfolgt primär über den sogenannten Body Mass Index (BMI). Dieser wird berechnet, indem das Körpergewicht in Kilogramm (kg) durch das Quadrat der Körpergröße in Meter (m²) geteilt wird (kg/m²). Geschlechtsunabhängig gilt für Übergewicht (Präadipositas) ein BMI >25 kg/m² und für Adipositas ein BMI >30 kg/m².

Nährwerte pro	40 g Mahlzeit verzehrfertig
Energie (kJ / kcal)	1.023 / 245
Fett	5,00 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,6 g
Kohlenhydrate	31,00 g
davon Zucker	19,00 g
Ballaststoffe	2,50 g
Eiweiß	18,00 g
Salz	0,19 g

Nährstoffempfehlung

Nährstoffe	pro 40 g Portion	%NRV*
Vitamin B1	0,40 mg	33%
Vitamin B2	0,50 mg	34%
Niacin	5,40 mg	34%
Pantothensäure	1,80 mg	30%
Vitamin B6	0,50 mg	36%
Folsäure	60,00 µg	30%
Vitamin B12	0,80 µg	30%
Biotin	16,00 µg	32%
Vitamin C	24,00 mg	30%
Vitamin D	1,60 µg	32%
Vitamin E	4,00 mg	33%
Vitamin K	23,00 µg	31%
Beta-Carotin	1,20 mg	**
davon Vitamin A	200,40 µg	25%
Calcium	239,00 mg	30%
Eisen	4,80 mg	34%
Jod	51,70 µg	34%
Kalium	600,00 mg	30%
Kupfer	0,30 mg	34%
Magnesium	112,30 mg	30%
Mangan	0,60 mg	30%
Phosphor	413,60 mg	59%
Selen	46,80 µg	85%
Zink	8,60 mg	86%
Alpha-Liponsäure	108,00 mg	**
Ellagsäure	16,00 mg	**
Coenzym Q10	10,00 mg	**
Linolsäure	1,00 g	**

*Prozentsatz der Nährstoffbezugswerte gem. VO (EU) Nr. 1169/2011 ** Keine Nährstoffbezugswerte vorhanden

Epidemiologische Daten zeigen, dass alle Bevölkerungsschichten und Altersgruppen betroffen sind und der Anteil der Übergewichtigen vor allem mit dem Alter zunimmt. Übergewicht und Adipositas gelten als Risikofaktoren für die Entwicklung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlaganfall, Metabolisches Syndrom, Diabetes Typ 2, Gelenks- und Rückenbeschwerden sowie zahlreiche andere Beschwerden.

Als Ursachen von Übergewicht und Adipositas gilt ein moderner Lebensstil, der heute einerseits durch eine falsche bzw. übermäßige Ernährung sowie andererseits durch einen Mangel an körperlicher Bewegung geprägt ist. Gesund abzunehmen erfordert daher nicht nur eine entsprechende Umstellung der Ernährungs-, sondern auch der Bewegungsgewohnheiten.

Dabei regt eine vollwertige, kalorienreduzierte Ernährung in Kombination mit ausreichend Bewegung den Stoffwechsel (insbesondere Fettstoffwechsel) an und trägt zum gesunden Abnehmen bei.

Najara-Kur nach Dr. Ewald Töth

Dr. med. Ewald Töth hat auf Grundlage seiner mehr als 30-jährigen Praxiserfahrung mit Übergewicht und sanfter Stoffwechselaktivierung mit der „Najara-Kur“ ein ganzheitliches veganes Proteingetränk mit wertvollen Aminosäuren, Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und Coenzym Q10 entwickelt.

Die spezielle pflanzenbasierte Rezeptur wurde als vollwertiger Mahlzeitenersatz sowie als sinnvolle Ergänzung einer gesunden Ernährung entwickelt. Die wohlschmeckende Najara-Kur eignet sich als kalorienreduzierte Ernährung zur individuellen Gewichtskontrolle.

Wirkungsweise der Najara-Kur

1. Aktivierung des Energiestoffwechsels

Figur- und Gewichtsprobleme sind oft Zeichen eines reduzierten Energiestoffwechsels des Körpers, d.h. die Fettverbrennung ist reduziert. Bei vielen Diäten stellt der Körper wegen der reduzierten Kalorienzufuhr auf einen „Hungerstoffwechsel“ um. Die Folge ist eine rasche Gewichtszunahme nach Ende der Diät bei normaler Kalorienzufuhr („Jo-Jo-Effekt“).

Die Najara-Kur nach Dr. med. Ewald Töth enthält eine spezielle Rezeptur mit den Vitaminen B1, B2, Niacin, Pantothensäure, B6, B12, C und Biotin sowie

den Mineralstoffen Calcium, Magnesium, Phosphor, Eisen, Kupfer und Jod, die zu einem normalen Energiestoffwechsel beitragen. Neben der Aktivierung der Fettverbrennung wird gleichzeitig der „Hungerstoffwechsel“ während der Diät verhindert. Das Ergebnis sind körperliche und geistige Vitalität und Wohlbefinden.

2. Aktivierung der Verdauung

Figur- und Gewichtsprobleme sind oft auch Zeichen einer trägen Verdauung bzw. von Verstopfungen (Obstipation). Stoffwechselschlacken lagern sich an den typischen Problemstellen ab. Eine funktionierende Verdauung ist somit wichtig für die gesunde Entschlackung des Organismus über den Darm.

Die Najara-Kur nach Dr. med. Ewald Töth enthält zu diesem Zweck Calcium für die normale Funktion der Verdauungsenzyme sowie Zink, das zum normalen Fettsäure-, Kohlenhydrat- und Makronährstoffwechsel beiträgt. Zusätzlich enthält es wertvolle pflanzliche Ballaststoffe. Die Verdauung wird so wirkungsvoll aktiviert.

3. Erhalt der Muskelmasse

Eine gut ausgebildete Muskulatur verbrennt nicht nur Fett, sondern sorgt auch für einen schönen, wohlgeformten Körper („Body Contouring“). Bei vielen Diäten wird aber statt Fett primär zuerst Eiweiß und damit wertvolle Muskelmasse abgebaut. Die Folgen der reduzierten Muskelmasse sind eine schlaffe Figur, eine reduzierte Fettverbrennung, Müdigkeit, Trägheit und Heißhungerattacken.

Die Najara-Kur nach Dr. med. Ewald Töth enthält aus diesem Grund für den Erhalt der Muskeln pflanzliches Erbsenprotein mit einer hohen biologischen Wertigkeit. In Kombination mit Zink, das zur normalen Eiweißsynthese beiträgt, werden die Muskeln zur Unterstützung der Fettverbrennung erhalten bzw. aufgebaut. Das Ergebnis ist ein schöner, vitaler Körper.

4. Synergistische Nährstoffkombination

Eine gesunde kalorienarme Ernährung zu diätetischen Zwecken ist nach aktuellem Kenntnisstand eine überwiegend eiweißreiche, pflanzliche Kost mit allen essentiellen Vitalstoffen (Makro- und Mikronährstoffen). Diese Vitalstoffe tragen zur Normalisierung des Energiestoffwechsels bei, führen zur Aktivierung

des körpereigenen Stoffwechsels und beugen zugleich typischen Mangelerscheinungen während einer Diät vor (1).

Durch die Aktivierung des Stoffwechsels und der Verdauung kommt es in weiterer Folge zu einer Verringerung des Hungergefühls durch eine Stabilisierung der Ghrelin-Leptin-Werte. Die Aktivierung des Fettstoffwechsels führt zudem zur Reduktion der Fettreserven und somit zur gewünschten Gewichtsreduktion. Eine gesunde kalorienarme und zugleich vollwertige Ernährung ist eine entscheidende Grundvoraussetzung für eine nachhaltige Gewichtsreduktion.

5. Reines Erbsenprotein

Speziell Erbsenproteine besitzen eine sehr hohe biologische Wertigkeit und bestehen aus einer hochwertigen Kombination aus essentiellen und nicht essentiellen Aminosäuren. Hochwertiges Erbsenprotein besitzt eine biologische Wertigkeit von 104 für Energie und Muskeln. Ein Hühnerei hat hingegen eine biologische Wertigkeit von 100 und Soja weist eine Wertigkeit von lediglich 85 auf. Erbsenproteinshakes vor einer Mahlzeit getrunken, zeigen außerdem einen höheren Sättigungseffekt – Molkeproteingetränke weisen diesen Effekt aber nicht auf (2). Zudem kann der Genuss von Erbsenprotein die allgemeine Energieaufnahme reduzieren und somit in weiterer Folge zu einer Gewichtsreduktion führen (3).

6. Coenzym Q10

Coenzym Q10 ist ein wirkungsvolles Antioxidans und wichtiger Biokatalysator im Zellstoffwechsel. Die höchste Coenzym Q10 Konzentration haben Körperteile mit einem hohen Energieumsatz wie Muskeln, Herz, Leber und Lunge. Coenzym Q10 unterstützt das Abnehmen durch die Verbesserung der Fett- und Zuckerverbrennung (4). Zugleich erhöht Coenzym Q10 den Wirkungsgrad, zu dem die Ausgangsstoffe in die Zellenergie ATP umgewandelt werden und regt den Abbau von Fett aus dem Fettgewebe an (5).

7. Essentielle Vitamine und Mineralstoffe

Die Vitamine A, B und C tragen zum normalen Energiestoffwechsel bei. Zink unterstützt den normalen Säure-Basen-Stoffwechsel und Makronährstoffwechsel. Zink und Selen schützen die Zellen vor oxidativem Stress und tragen zur normalen Funktion des

Immunsystems bei. Zink unterstützt zudem den normalen Fettsäurestoffwechsel. Der hohe pflanzliche Eiweißanteil zusammen mit Zink, Vitamin C, A und E wirkt sich zugleich positiv auf die Ghrelin- und Leptin-Werte aus (6,7). Das hungerauslösende Hormon Ghrelin reguliert zusammen mit den Hormonen Leptin das Hunger- und Sättigungsgefühl – niedrige Leptinwerte führen deswegen zu einem dauernden Hungergefühl. Personen mit einem Defizit an Leptin, weisen auch ein Defizit im Zinkspiegel auf (8,9).

Praxishinweis

- **Echte Bilanzierte Diät:** Das Besondere der Najara-Kur nach Dr. Ewald Töth im Vergleich zu vielen Diätprodukten ist, dass die Najara-Kur als Bilanzierte Diät einen vollwertigen Mahlzeiterersatz bietet. Die Rezeptur enthält rein pflanzliche Nährstoffe nach den physiologischen Grundlagen des Lebens und erfüllt somit die Kriterien eines natürlichen, vollwertigen Lebensmittels.
- **Hohe Biologische Wertigkeit aufgrund von Erbsenprotein:** Dr. Ewald Töth empfiehlt hochwertiges pflanzliches Eiweiß aus Erbsen mit einer hohen biologischen Wertigkeit (BW) von 104. Die biologische Wertigkeit ist somit deutlich höher als jene von Kuhmilch (BW 72), Schweinefleisch (BW 85), Rindfleisch (BW 92), Hühner-Vollei (BW 100) oder Soja (BW 85). Zudem ist Erbsenprotein auch für die vegetarische und vegane Ernährung geeignet.
- **Rein Pflanzlich:** Aufgrund der pflanzlichen Zutaten ist diese Nährstoffkombination auch für eine vegetarische und vegane Ernährungsweise geeignet. Er enthält rein essenzielle Mikronährstoffe (wie Vitamin B12, Calcium und Eisen) zum Ausgleich typischer Nährstoffdefizite bei vegetarischer und veganer Ernährungsweise.
- **Kein allergenes Soja:** Soja und daraus gewonnene Erzeugnisse sind Allergene mit einer Vielzahl von leichten bis schweren Unverträglichkeiten. Soja enthält zudem unerwünschte Stoffe wie Phyto-Toxine (Fraßgifte), Phytate und Oxalate.
- **Kein Milcheiweiß und Joghurt:** Milch und daraus gewonnene Erzeugnisse (einschließlich Molke und Laktose) können für manche Personen Unverträglichkeiten (wie Laktose-Intoleranz) hervorrufen.
- **Kein fruktosehaltiger Honig:** Honig ist ein tierisches Produkt, das aufgrund seines hohen Fruktosegehaltes nur in Maßen genossen werden

sollte. Honig lässt den Blutzuckerspiegel bei Diäten stark ansteigen und verhindert damit den gewünschten Diäterfolg. Überschüssige Fructose wird zudem in der Leber zu Fett aufgebaut. Honig wird im Stoffwechsel zu Harnsäure abgebaut und trägt damit zur Übersäuerung des Körpers bei. Der hohe Fructosegehalt ist im Hinblick auf die heute weit verbreitete Fructosemalabsorption problematisch. Fructose fördert zudem bei regelmäßiger Einnahme Dysbakterien in der Darmflora. Aus diesen Gründen sollte der regelmäßige Konsum von Honig im Rahmen von Diäten vermieden werden. Zudem eignet sich Honig als Rohkost nicht für Kleinkinder. Die Najara-Kur enthält daher natürliches Agavensaftpulver für eine angenehme natürliche Süße.

- **Kein Gluten:** Glutenhaltiges Getreide sowie Erzeugnisse aus glutenhaltigem Getreide gelten ebenfalls als Allergene mit verschiedenen Unverträglichkeiten. Die Najara-Kur enthält daher kein Gluten.
- **Keine synthetischen Farb- und Konservierungsstoffe:** Die Qualität der Zutaten und der Rezeptur ist entscheidend für die Qualität der Wirkung und der Verträglichkeit. Die Najara-Kur enthält ausschließlich Reinsubstanzen ohne künstliche Farb- und Konservierungsstoffe.

Anwendungsempfehlung

So funktioniert die Najara-Kur

Täglich 1 Portion (40 g) in 250 ml Wasser oder Reismilch schaumig anrühren und langsam trinken. Einnahme idealerweise 30 – 45 Minuten vor einer Mahlzeit oder als vollwertiger Mahlzeiterersatz. Zur dauerhaften Einnahme geeignet.

3 Phasen-Kurprogramm mit individuellen Optionen

1. a) Reduktionsphase „Sanft“

Für einen sanften Diäterfolg 1 bis 4 Wochen bis zum Erreichen des Diätziels das Frühstück und Abendessen durch je 1 Portion Najara als vollwertige Mahlzeit ersetzen. Ein kalorien- und kohlenhydratarmes Mittagessen. Keine Zwischenmahlzeiten.

1. b) Reduktionsphase „Schnell“

Für einen raschen Diäterfolg 1 bis 2 Wochen bis zum Erreichen des Diätziels das Frühstück, Mittagessen

und Abendessen durch je 1 Portion Najara als vollwertige Mahlzeit ersetzen und auf Zwischenmahlzeiten verzichten.

2. Stabilisierungsphase

Zur Stabilisierung des Stoffwechsels nach der Reduktionsphase für 1 Woche das Abendessen durch 1 Portion Najara als vollwertige Mahlzeit ersetzen. Auf ein kalorien- und kohlenhydratarmes Frühstück und Mittagessen achten.

3. Erhaltungsphase

Je nach individuellem Diätplan täglich 1 – 3 x 1 Portion Najara ca. 30 bis 45 Minuten vor einer Mahlzeit genießen. Zwischenmahlzeiten vermeiden. Najara trägt zur Verringerung des Hungergefühls vor den Mahlzeiten bei.

Zubereitungstipps:

Die Zubereitung von Najara ist schnell und einfach auch ohne Mixer oder Shaker möglich.

- Statt mit Wasser kann der Shake auch mit Mandel-, Reis- und Kokosmilch zubereitet werden und wird dadurch noch cremiger.
- Flohsamenschalen, Chia-Samen und Leinsamen sorgen für mehr „Biss“.
- Für zusätzliche Frische mit verschiedenen Gemüsesorten oder zuckerarmen Obstsorten (Beeren und Zitrusfrüchte) oder auch Gewürzen (Zimt, Ingwer, Curcuma oder dunklem Kakaopulver) verfeinern.

Anwendungsbereich

1. Natürliche Aktivierung des allgemeinen Stoffwechsels
2. Aktivierung des Fettstoffwechsels
3. Gewichtsverlust und Abnehmen
4. Allgemeine Verbesserung der Vitalität

Sinnvolle Anwendungskombinationen

Die Najara-Kur bietet einen vollwertigen Mahlzeiterersatz, sodass grundsätzlich keine zusätzliche Supplementierung von Makro- und Mikronährstoffen während der Kur erforderlich. Im Falle von bestehenden

individuellen Mangelzuständen zu Kurbeginn sollten die Mangel-Nährstoffe auch während der Najara-Kur für die Dauer des jeweiligen Mangels gezielt supplementiert werden.

Zur Aktivierung des Fettstoffwechsels empfiehlt Dr. Ewald Töth ein individuelles Bewegungsprogramm.

- 10) Konukoglu D, et al (2004). Relationship between plasma leptin and zinc levels and the effect of insulin and oxidative stress on leptin levels in obese diabetic patients. *J Nutr Biochem.* 15(12):757–60.

Wechselwirkungen

Najara enthält natürliche Fruktose aus Agaven. Bei ausgeprägter Fruktose-Intoleranz die Dosis von Najara individuell reduzieren oder auf die Einnahme gänzlich verzichten.

Literatur

- 1) Huskisson E, et al (2007). The role of vitamins and minerals in energy metabolism and well-being. *J Int Med Res.* 35(3):277–89.
- 2) Abou-Samra R, et al (2011). Effect of different protein sources on satiation and short-term satiety when consumed as a starter. *Nutr J.* 10(1):139.
- 3) Lambert JE, et al (2016). Consuming yellow pea fiber reduces voluntary energy intake and body fat in overweight/obese adults in a 12-week randomized controlled trial. *Clin Nutr.* 36(1):126–33
- 5) Choi HK, et al (2016). Effect of Coenzyme Q10 Supplementation in Statin-Treated Obese Rats. *Biomol Ther (Seoul).* 24(2):171–7.
- 6) Braun B, et al (1991). Effects of coenzyme Q10 supplementation on exercise performance, VO₂max, and lipid peroxidation in trained cyclists. *Int J Sport Nutr.* 1(4):353–65.
- 7) García OP, et al (2013). Zinc, iron and vitamins A, C and e are associated with obesity, inflammation, lipid profile and insulin resistance in Mexican school-aged children. *Nutrients.* 5(12):5012–30.
- 8) Jönsson T, et al (2015). Digested wheat gluten inhibits binding between leptin and its receptor. *BMC Biochem.* 16(1):3.
- 9) Wasim M, et al (2016). Role of Leptin Deficiency, Inefficiency, and Leptin Receptors in Obesity. *Biochem Genet.* 54(5):565–72.