

Dinner Cancelling: Jung bleiben, Gewichtsabnahme und Schlafförderung in einem

Das Dinner-Cancelling-Konzept ist denkbar einfach: es besteht ganz simpel aus dem möglichst regelmässigen Verzicht aufs Abendessen! Schon im alten China soll ein Weiser den Satz geprägt haben: "das Abendessen überlasse deinen Feinden", und auch Buddha gab seinen Mönchen die Regel mit, ab der Mittagszeit keine feste Nahrung mehr zu sich nehmen. Aber selbst bei uns in Europa ist dem Volksmund seit jeher bekannt, dass man "morgens wie ein Kaiser, mittags wie ein König und abends wie ein Bettler" essen solle. Die heutige naturwissenschaftliche Forschung bietet nun Erklärungen dafür, warum diese Strategie offensichtlich gesund ist.

Dinner Cancelling bewirkt u.a. ...

- eine Gewichtsabnahme bei Übergewicht, da bekanntlich v.a. die abends zugeführten Kalorien in der Nacht zu unerwünschter Fettbildung führen,
- eine Erhöhung des nächtlichen Melatonin-Blutspiegels, welche zu einem tieferen Schlaf und gleichzeitig zu verminderten Verschleisserscheinungen des Organismus (dank Absenkung der Körpertemperatur = Winterschlafeffekt) führt,
- eine Erhöhung des nächtlichen Blutspiegels des menschlichen Wachstum-hormons, welche zu einer verbesserten Reparaturleistung und Regeneration der Körperzellen während der nächtlichen Ruhephase führt,
- Jung- und Fitbleiben, denn beide oben erwähnten Hormone werden damit in Zusammenhang gebracht (sog. 'Anti-Aging'). Statt teure Hormonpräparate einer Wellness-Klinik zu schlucken, können sie somit ihren Körper gratis dazu bringen, die eigene Produktion zu steigern und so auch im Alter länger fit bleiben,
- Krebsprävention, indem bei Kalorienreduktion der Körper zwecks Energiesparens zuerst den kranken und entarteten Zellen im Körper die Nahrung entzieht und sie in den programmierten Zelltod schickt (= sogenannte Zell-Apoptose)

Dinner Cancelling besteht konkret aus ...

- Verzicht aufs Abendessen, am besten täglich, mind. aber 2 - 3x wöchentlich, bei normalem Frühstück und Mittagessen,
- stattdessen ab 16 Uhr nur noch jede Stunde einige Tassen ungesüßten Kräuter-tee oder Wasser, um vom Magen her kein Hungergefühl aufkommen zu lassen,
- vor dem Zubettgehen evtl. etwas Kohlehydrate (ein TL Honig o.ä.), um nächtlichen Heißhungerattacken wegen Zuckermangels im Gehirn vorzubeugen,

Und nicht zuletzt heisst Dinner Cancelling lieber einen Kompromiss einzugehen, z.B. aus sozialen Gründen, und nur 2 oder 3 Abende pro Woche zu fasten, als es gar nicht zu versuchen!