

**Almased®**  
VITALKOST

# aktiv

BEWUSSTER ERNÄHREN • LEICHTER LEBEN

## Wissenschaft

Warum Almased®  
für so lange Zeit  
sättigt

## Eine Apotheke auf Almased®

Selbstversuch  
in der Obertor-  
Apotheke Düren

# Ina Eßer ist 40 Kilo leichter

Zwölf weitere Almased®-Storys lesen Sie ab Seite 8



# Zu jeder Diät Almased®

- Aktiviert den Stoffwechsel
- Optimiert jede Diät
- Steigert Fitness und Wohlbefinden



Erhältlich in  
Ihrer Apotheke

*...einfach weil es funktioniert*

## Abnehmen? Das können Sie auch!

In diesem Heft stellen wir Ihnen 14 Menschen vor, die mit Almased erfolgreich abgenommen haben. Außerdem erzählen wir die Geschichte der Belegschaft der Dürener Obertor-Apotheke, die gemeinsam mit unserem Vitalpulver überflüssige Pfunde verlor. Diese Storys sollen Ihnen Mut machen: Weil Almased Ihren Stoffwechsel aktiviert, statt ihn – wie

viele andere Diäten – zu bremsen, verbrennt der Körper seine Fettreserven. So können Sie dauerhaft schlank werden. Wie das funktioniert und worauf Sie dabei achten müssen, steht in dieser Ausgabe von „aktiv“.

Angenehme Lektüre wünscht  
Ihnen Ihr

*André Trouillé*



André Trouillé,  
Geschäftsführer  
Almased WellNess  
GmbH

## Inhalt

- 4 **Vital-News**
- 7 **„Wie wirkt Almased?“**  
Interview mit dem Apotheker und Ernährungsexperten Rudolf Keil
- 12 **Alles Natur: Was in Almased steckt**
- 14 **Selbstversuch: In dieser Apotheke kennt sich jeder gut aus mit Almased**  
Gemeinsam abnehmen – die Belegschaft der Dürener Obertor-Apotheke erprobte die Wirkung von Almased
- 19 **Was Almased noch alles kann**  
Mehr Leistung, mehr Vitalität, stärkere Immunabwehr, biologischer Jungbrunnen – ein Multitalent
- 23 **Schlank im Schlaf – so geht's**  
Ein Rat von Apotheker Rudolf Keil
- 25 **10 Jahre Forschung: Was die Wissenschaft zu Almased sagt**  
Viele Studien bestätigen die Eigenschaften des wertvollen Vitalpulvers
- 29 **So können Diabetiker abnehmen**  
Wie Almased dabei helfen kann
- 30 **Interview: Professor Gerhard Uhlenbruck über Almased für Diabetiker**
- 33 **Cholesterin senken**  
Buchvorstellung: Wie Wirkstoffe aus der Natur helfen
- 34 **Wenn Sie mehr wissen wollen**  
Die Info-Broschüren von Almased
- 34 **Impressum**

**Extra**  
36 Der Bikini-  
Notfall-Plan  
In 2 Wochen  
zur Top-Figur



6



14



19

# Was in unseren Nüssen und Kernen steckt



**Kalorienreich, aber wertvoll: Nüsse und Pinien-, Kürbis- und Sonnenblumenkerne enthalten viel gesunde Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren sowie Antioxydantien. Natürlich sollte man sie nicht kiloweise essen – alle paar Tage eine Handvoll ist die richtige Dosis.**

**Walnüsse** haben Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren im idealen Verhältnis (1:5). Sie helfen, Entzündungen zu verhindern, unterstützen das Herz und wirken gegen Arthritis.

**Mandeln** enthalten mehr Calcium als alle anderen Nüsse und viel Magnesium, Zink und Eisen. Sie stabilisieren die Blutzuckerwerte und senken das Cholesterin.

**Sonnenblumenkerne** liefern dem Körper Selenium, das bei der Reparatur geschädigter Zellen hilft.

In **Kürbiskernen** steckt viel Magnesium, das beim Muskelaufbau hilft sowie Blase, Niere und Prostata unterstützt.

**Pinienkerne** enthalten viel Eiweiß, Mineralien und Antioxydantien, außerdem eine Säure, die hilft, das Hungergefühl zu unterdrücken.



## Schlank mit Chili?

*Das Alkaloid Capsaicin, das Chili- und Pfefferschoten so scharf macht, wirkt möglicherweise gegen Übergewicht. Koreanische Forscher haben jetzt die Ergebnisse einer Studie im renommierten „Journal of Proteome Research“ veröffentlicht: Sie hatten Laborratten mit Capsaicin gefüttert. Diese hatten daraufhin acht Prozent ihres Gewichts verloren.*

## Tip: Calcium hilft beim Abnehmen

Wissenschaftliche Studien belegen, dass diejenigen, die weniger als 1000 mg Calcium pro Tag mit der Nahrung aufnehmen, im Schnitt übergewichtiger sind, als diejenigen, die genügend Calcium zu sich nehmen. Calcium steigert die Thermogenese, die Wärmebildung des Körpers, die Kalorien verbraucht, vermindert die Aufnahme von Fett im Körper und fördert die Energiegewinnung aus den Fettdepots. Besonders wirksam ist Calciumcitrat in Kombination mit Kalium- und Magnesiumcitrat, da diese drei Naturstoffe gleichzeitig den Säure-Basen-Haushalt stärken.

Empfehlung: Täglich ein bis zwei Teelöffel

Basen Citrate aus der Apotheke (PZN 2067190) – das liefert alle wichtigen Mineralien.



## Europäische Großstudie bestätigt das Almased®-Prinzip

In der weltgrößten Ernährungsstudie eines internationalen Forscherteams („Diogenes – Diet, Obesity and Genes“ „Nahrung, Fettleibigkeit und Gene“) werden jetzt die Prinzipien der Almased-Diät bestätigt.

Die Wissenschaftler der Universität Kopenhagen hatten an 772 Familien in verschiedenen europäischen

Ländern untersucht, wie sich nach einer Diät der fatale Jo-Jo-Effekt, die unerwünschte und schnelle Gewichtszunahme, die viele Menschen erleben, vermeiden lässt.

Als zentralen Wert für eine dauerhaft erfolgreiche Diät identifizierten die Forscher den sogenannten Glykämischen Index (GI) und seine Wirkung auf den Blutzucker-

wert: Speisen mit hohem GI, etwa Süßigkeiten, lassen die Blutzuckerwerte rasch ansteigen. Dann schüttet der Körper hohe Mengen Insulin aus, mit der Folge, dass der Zucker in der Leber zwischengespeichert wird und sich prompt ein Heißhungergefühl einstellt. Hohen GI haben neben Süßigkeiten auch beispielsweise Kartoff-



felpüree, Reis, Weißbrot. Einen niedrigen GI haben Fleisch, Fisch, Gemüse und natürlich Almased, das sogar auf einen extrem niedrigen GI-Wert von 27 kommt. Damit liegt die Gykämische Last einer Almased-Mahlzeit nur bei 3 bis 4.

*Fisch hat einen niedrigen GI-Wert.*

Das Ergebnis der Forscher war eindeutig: Die Studienteilnehmer, die in dem halben Jahr nach einer scharfen Reduktionsdiät eiweißreiche Nahrung mit niedrigem GI aßen, nahmen deutlich weniger zu als die Gruppen, die eiweißreich mit hohem GI oder gar eiweißarm aßen. Mehr über die Studie unter [www.diogenes-eu.org](http://www.diogenes-eu.org)

# „Wie wirkt Almased®? Warum spürt man keinen Hunger?“

**Ina Eßer nahm mit Almased®  
40 Kilo ab – Apotheker Rudolf  
Keil beantwortet ihre Fragen:  
Was passiert während der Diät  
im Körper, und warum gibt es  
keinen Jo-Jo-Effekt?**



**Ina Eßer (25) aus  
Grevenbroich nahm  
fast 40 Kilo ab:**

## „Es ist toll!“



Nachdem ich meine Ausbildung angefangen hatte, wurde ich immer dicker. Durch den Stress habe ich abends alles in mich hineingeschaufelt, was ich in die Hände bekam. Als die Waage 96 kg zeigte – bei 1,66 m geht

das gar nicht –, fing ich an mit Almased. Das Abnehmen ging wahnsinnig schnell. Später machte ich noch Sport dazu, und jetzt wiege ich 57 kg. Es ist toll! Auch jetzt noch nehme ich abends oft nur einen Almased-Drink, das tut gut, und ich neh-

me noch ab. Wenn ich mal eingeladen bin, nehme ich vorher einen Drink, und abends kann ich dann dort auch etwas essen, ohne dass es etwas am Gewicht verändert.



**Vorher**

**D**iät mit Happy End: Aus Stress hatte sich die 25-jährige Ina Eßer aus Grevenbroich bis auf 96 Kilo hochgefutert. Dann zog sie die Notbremse und probierte Almased. Fast 40 Kilo leichter, schickte sie uns jetzt ihr Hochzeitsfoto, eine strahlende Braut (siehe linke Seite). Aber was geht eigentlich im Körper vor während einer Diät mit Almased? Ina Eßer fragte den Fachapotheker für Gesundheits- und Ernährungsberatung Rudolf Keil, wie Almased wirkt.

**Ina Eßer: Was steckt in Almased?**

**Rudolf Keil:** Almased ist ein Lebensmittel aus hochwertigem Soja, probiotischem Joghurt und naturbelassenem, flüssigen Honig. Honigenzyme, Eiweiß, Mikropflanzenstoffe aus der Sojapflanze und Joghurtkulturen sind die wichtigsten

Inhaltsstoffe. In Wasser oder Magermilch aufgelöst, ersetzt es zum Start alle drei täglichen Mahlzeiten, später noch zwei oder eine Mahlzeit. Es gibt dem Körper, was viele moderne Lebensmittel ihm vor-enthalten: die optimalen Nährstoffe, ein Lebens-Mittel im besten Sinne. Durch die Verschmelzung der Rohstoffe kommt es zu einem Synergieeffekt. Die Bestandteile des einen verstärken den Nutzen der anderen Rohstoffe.

**Ina Eßer: Es heißt, Almased setzt beim Stoffwechsel an. Was bedeutet das?**

**Rudolf Keil:** Viele Erkrankungen entstehen, weil der Stoffwechsel schlecht arbeitet. Er funktioniert bei vielen Menschen nicht richtig, weil sie sich falsch ernähren – meist nehmen sie zu viel Zucker und Salz, zu viele und die falschen Fette, zu viel

# So funktioniert's

Kohlenhydrate und zu wenig hochwertiges Eiweiß und pflanzliche Nahrungsmittel zu sich. Die industrielle Produktion geht oft zulasten der Qualität unserer Lebensmittel. Wertvolle Nährstoffe gehen verloren. Deshalb läuft bei den meisten Menschen der Stoffwechsel nur mit verminderter Leistung. Das hormonelle System gerät in Schiefelage. Der Körper verbrennt weniger Nahrung – Übergewicht und Krankheiten sind die Folge. Almased versorgt uns mit Nährstoffen, die unser Körper nicht selbst herstellen kann, sogenannten essenziellen Nährstoffen. Die Enzyme im naturbelassenen Honig setzen einen Fermentationsprozess in Gang, der leichte Verdauung und hohe Bioverfügbarkeit der in Almased enthaltenen essenziellen Nährstoffe sichert: Unser Stoffwechsel funktioniert wieder. Der Alma-

sed-Effekt wurde in einer Reihe von Studien an deutschen und internationalen Universitäten erforscht und bewiesen.

**Ina Eßer:** Häufig beobachtet man, wie Menschen nach einer Diät sehr schnell wieder zunehmen. Muss ich das jetzt auch befürchten?

**Rudolf Keil:** Das wird Ihnen mit Almased nicht passieren. Der Grund, warum viele Menschen nach einer herkömmlichen Diät schnell wieder zunehmen, ist folgender: Während einer Hungerphase schaltet der Körper auf Sparflamme und gerät in eine Art Stressreaktion. Jetzt kann man im Blut einen erhöhten Cortisolspiegel messen. Je mehr Cortisol ausgeschüttet wird, umso stärker wird das Einschmelzen der Fettdepots gehemmt. Im stressgeladenen Sparmodus verwertet



## Das haben wir mit Almased® erlebt:

Manche nahmen 50 Kilo ab, andere wollten nur ein paar Pfunde loswerden, um wieder perfekt in den Bikini zu passen, manche mussten aus medizinischen Gründen leichter werden, andere nur aus modischen: In dieser Ausgabe von „Alma-

sed aktiv“ erzählen wir auf jeder Doppelseite eine Almased-Story. Kunden berichten, wie sie ihr Wunschgewicht erreicht haben, wie es ihnen dabei erging und was Familie, Freunde und Kollegen zum Ergebnis sagen. Außerdem besuchen wir die Ober-

tor-Apotheke in Düren, deren gesamte Belegschaft gemeinsam Almased ausprobierte und heute über eine ganz neue Leichtigkeit staunt. Und was sagen die Geschichten? Ganz klar: Abnehmen ist einfach – man muss nur wollen.



„Bin von 106 Kilo runter auf 89 – und jetzt wieder bei 95 Kilo. Also noch mal das Ganze – grins – klappt aber wirklich gut!!! Sport nicht vergessen! Mit Almased zur perfekten Regeneration! Ich betreibe Triathlon und nehme immer nach den harten, langen Einheiten eine Portion Almased mit Milch und Banane – es gibt nichts Besseres. Dabei bin ich gegenüber 2009 richtig schnell geworden und fühle mich am Morgen nach dem Training richtig fit und erholt - danke!“

Andreas Cölsmann  
(41) aus Varel

„Weniger Kilos,  
mehr Tempo“

der Körper die wenigen zugeführten Kalorien möglichst gründlich, verringert damit den Grundumsatz und geht erst dann an die Fettreserven: Die benötigte Energie holt er sich zum Teil aus dem Eiweiß der Muskeln, bevor er die Fettdepots angreift. Mit jeder Diät gewöhnt sich der Körper an den niedrigeren Grundumsatz, statt nach der Diät wieder auf „Normalbetrieb“ umzustellen. Die Jo-Jo-Falle schnappt zu. Nach der Diät kommt es, selbst bei normaler Kalorienaufnahme zu einer unerwünschten Gewichtszunahme. Bei wiederholten Diäten kann sich das Gewicht wie ein Jo-Jo auf und ab bewegen, wobei das neue „Endgewicht“ häufig höher ist als das Ausgangsgewicht. Diesen Jo-Jo-Effekt verhindert die besondere Komposition der Inhaltsstoffe in Almased. Eine erhöhte Fettverbrennung wird in Gang gesetzt,

ohne die Muskulatur anzugreifen. Das ist nur möglich, weil die hochwertigen Almased-Nährstoffe vom Körper optimal verwertet werden, wie viele Studien bewiesen haben. In den Muskeln wird die Energie verbrannt – deshalb bleibt mit Almased der Grundumsatz hoch. Gleichzeitig sinkt, im Gegensatz zur herkömmlichen Diät, der Stresspegel. Das ist, wie gesagt, wichtig, um die Fettdepots bestmöglich einzuschmelzen.

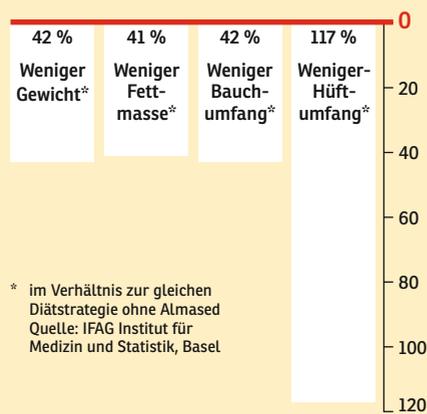
### Ina Eßer: Was bedeutet es, wenn der Grundumsatz hoch ist?

**Rudolf Keil:** Der Grundumsatz ist die Kalorienmenge, die der Körper im Ruhezustand verbraucht. Während einer Hungerphase schaltet der Körper normalerweise auf Sparflamme. Bei einer Diät mit Almased passiert das nicht: Der Stoffwechsel läuft auf Hochtouren. Man erkennt das am Verlauf der Hormone, die für Aktivität, Stress, Regeneration, Fettabbau, Muskelaufbau, Hunger und Sättigung zuständig sind. Die umfangreichen klinischen Almased-Studien haben einen tiefen Einblick in die positiven Einflüsse von Almased in den Stoffwechsel ermöglicht. Alle genannten Hormone entwickeln sich während der Almased-Diät in die richtige Richtung. Fazit: Der Körper bedient sich für den Energienachschub bei den Fettreserven, das Gewicht schmilzt, ohne dass Muskeln abgebaut werden. Man fühlt sich energiegeladen.

### Ina Eßer: Almased hat einen hohen Anteil Eiweiß. Was tut das in unserem Körper?

**Rudolf Keil:** Ohne Eiweiß geht nichts im menschlichen Körper. Es ist ein Grundbaustein aller Zellen. Das Eiweiß wird aus Aminosäuren aufgebaut. Diese sind an allen Lebensprozessen beteiligt, arbeiten in der Muskulatur und den Organen, sorgen

Gewicht, Fettanteil, Bauchumfang:  
**Alle Werte entwickeln sich besser, wenn Almased zum Diätprogramm gehört.** So nehmen Sie schneller und an den richtigen Stellen ab.



Susanne Schmidt (26) aus Overath

## „Die alten Hosen passen wieder“

“ In meiner Schwangerschaft habe ich leider 27 Kilo zugenommen. Als ich abstillte, stand auch die Waage still – bei 88 Kilo. In einem Forum bin ich auf Almased gestoßen und habe mir dann sehr aufmerksam die Homepage dazu durchgelesen. Voll motiviert bin ich in die Apotheke gegangen und habe mir meine erste Packung Almased gekauft. Ich fing sofort mit der Turbophase an. Bis jetzt habe ich bereits 13 Kilo abgenommen und passe schon wieder in die ein oder andere Hose von vor der Schwangerschaft. Danke Almased, ich bleibe euch treu.



Vorher

für Emotionen und Denkprozesse. Die meisten Aminosäuren bildet der Körper selbst, aber einige müssen mit der Nahrung zugeführt werden. Das Eiweiß in Almased liefert diese Aminosäuren nicht nur in ausreichender Menge, sondern auch in einer Qualität, die der menschliche Organismus optimal verwertet. Und die übrigen Bestandteile der Vitalkost sorgen dafür, dass diese Aminosäuren im Körper genau da hingelangen, wo sie hingehören.

## **Ina Eßer: Warum gelingt mit Almased das Abnehmen ohne Hungergefühl?**

**Rudolf Keil:** Weil das extrem hochwertige und leicht verdauliche Eiweiß in Almased für ein anhaltendes Sättigungsgefühl sorgt: Eine Mahlzeitenportion, sie entspricht etwa 230 Kalorien, macht etwa vier Stunden lang satt, denn Almased senkt den sogenannten Ghrelinspiegel. Ghrelin ist ein Gewebshormon, das im Magen gebildet wird und das Hungergefühl steuert. Gleichzeitig regt Almased den Stoffwechsel an, der Körper verbrennt mehr Energie.

## **Ina Eßer: Ist es gesund, Mahlzeiten durch Almased-Cocktails zu ersetzen?**

**Rudolf Keil:** Ja, weil Almased an einem für die Gesundheit zentralen Punkt ansetzt – beim Stoffwechsel nämlich. Ein aktiver Stoffwechsel verbrennt nicht nur mehr Nahrung. Die saubere Verbrennung hinterlässt weniger Schadstoffe im Körper. Deshalb senkt die Vitalkost den Cholesterinspiegel und hemmt Entzündungen. Almased stärkt das Immunsystem, verhilft zu erholsamerem Schlaf und unterstützt den Muskelaufbau.

## **Ina Eßer: Warum verbrennt man mit Almased vor allem Fett und nicht, wie bei vielen Diäten, wertvolle Muskelmasse?**

**Rudolf Keil:** Almased hat einen sehr niedrigen Glykämischen Index. Dieser Wert misst die Wirkung eines kohlehydrathaltigen Lebensmittels auf den Blutzuckerspiegel. Weil der Blutzucker nach dem Genuss von Almased nur leicht steigt, schüttet der Körper als Reaktion nur entsprechend wenig Insulin aus. Je weniger Insulin im Blut ist, desto besser funktioniert die Fettverbrennung. Statt mit körpereigenem Eiweiß aus der Muskelmasse, deckt der Körper dann seinen Energiebedarf wie gewünscht aus den Fettreserven.

## Alles Natur: Was in Almased® steckt

Almased besteht aus hochwertigem Soja, probiotischem Joghurt und besonders enzymreichem Honig und versorgt uns mit allen essenziellen Aminosäuren aus pflanzlichem und tierischem Eiweiß.

Die Inhaltsstoffe haben hohe biologische Wertigkeit, sind reich an Bio-Flavonoiden, glutenfrei. Pro Portion

(50 Gramm, ca. 5 EL), physiologischer Brennwert: 180 kcal, ca. 1 BE.

Das in Almased enthaltene Soja-eiweiß enthält nur sehr wenig Harnsäure bzw. Purine, so dass Almased sogar für Personen, die sich streng purinarm ernähren müssen, geeignet ist. Für Soja- und Milchprotein ist sogar eine erhöhte Ausscheidung von Harnsäure nachgewiesen.

Noch Fragen? Antworten finden Sie unter [www.almased.de/so-funktioniert-es](http://www.almased.de/so-funktioniert-es)



„Zehn Kilo sind wieder weg – große Freude!“



Liebes Team von Almased: Ich habe mit dem Rauchen aufgehört und hatte, zack, zehn Kilogramm mehr mit mir rumzutragen. Da mir in der Folgezeit Bierchen und Leckeres Essen zu gut geschmeckt haben, waren schnell noch einmal fünf Kilo drauf. Mit Almased sind die ersten zehn Kilo wieder weg – große Freude! Viele Grüße aus dem Ruhrpott und danke

**Bettina Klug  
(47) aus  
Bochum**

# In dieser Apotheke kennt sich jeder gut aus mit Almased® – aus eigener Erfahrung



Gegenseitig motiviert: Die Belegschaft der Dürener Obertor-Apotheke (v. l.: Petra Zillmer, Jennifer Hannot, Nadine Bongartz, Joachim Roth, Anna Kraemer, Katharina Scholl, Sylvia Kümmel) hat gemeinsam Almased ausprobiert – mit Erfolg.

**Selbstversuch: Die Belegschaft der Dürener Obertor-Apotheke probierte geschlossen Almased®. Alle sind dabei geblieben – und fühlen sich leichter und wohler als vorher.**

**D**ick ist hier keiner – die Belegschaft der Dürener Obertor-Apotheke verkauft schließlich Gesundheit. Aber natürlich kneift schon mal der Hosenbund, spannt der Rock oder muss der Gürtel ein Loch weiter gestellt werden. Da kam die Schulungsveranstaltung des Almased-Außendienstes gerade recht. „Das muss ich ausprobieren“, sagte sich Sylvia Kümmel, als Pharmazie-Ingenieur seit 20 Jahren die rechte Hand von Apotheker Joachim Roth, „eine Kollegin sagte spontan: Ich auch – und dann haben plötzlich alle mitgemacht.“

## **Die Hose zwickte**

„Eine will im nächsten Jahr heiraten, eine andere wollte in Urlaub fahren, und mir passte die Hose nicht mehr“, fasst Apotheker Joachim Roth die

Motivation der Truppe zusammen, „und wenn man's allein macht, ist das Abnehmen quälend.“ Roth entschied sich für eine milde Variante, ersetzte nur sein Mittagessen durch einen Almased-Drink und nahm prompt von 93 auf 88 Kilo ab.

## Kommt bei Kunden gut an

Auch Anna Kraemer, die seit drei Jahren als Pharmazeutisch-Technische Assistentin (PTA) in der Obertor-Apotheke arbeitet, hat bislang fünf Kilo verloren. „Vorher dachte ich, es würde mir schwerfallen“, sagt sie, „aber ich habe mich so satt gefühlt, als hätte ich ganz normal gegessen“ – dabei hat sie eine Zeit lang zwei Mahlzeiten täglich durch Almased ersetzt. Auch bei der Arbeit spürt sie durch den Selbstversuch Vorteile: „Bei den Kunden kommt es gut an, wenn man auf eine Frage nach Almased sagen kann: Bei mir hat es funktioniert.“

Katharina Scholl, seit 38 Jahren Raumpflegerin in der Obertor-Apotheke, macht gemeinsam mit ihrem Mann mit. „Ich habe sechs Kilo runter, mein Mann fünf, der muss noch was loswerden“, sagt sie. Katharina Scholl hat sich die 65-Kilo-Marke zum Ziel gesetzt: „Weniger muss

nicht sein, dann gibt's so viele Falten.“ Aus Sympathie mit ihrem Gatten allerdings nimmt sie weiter Almased und kocht auch nach den Rezepten aus der planfigur: „Das schmeckt ihm außergewöhnlich gut, und man wird auch satt davon.“

„Hier zwickt's, da ist es etwas zu eng“ beschreibt Jennifer Hannot ihre Motivation für den Almased-Selbstversuch. Einfach fasten kam für die Auszubildende, sie lernt Pharmazeutisch-Kaufmännische Assistentin, nicht infrage: „Ich mache Sport, trainiere zweimal die Woche und bin in der Saison als Tanzmariechen jedes Wochenende unterwegs.“

## Vitalkost für mehr Leistung

Da kommt Almased gerade richtig, denn die Vitalkost kurbelt nicht nur den Stoffwechsel an, sondern stellt dem Körper viele notwendige Stoffe für hohe Leistung zur Verfügung. Jennifer Hannot ersetzt eine Mahlzeit am Tag, will insgesamt fünf Kilo abnehmen: „Ich komme damit gut zurecht.“ Nadine Bongartz, seit sechs Jahren als PTA in der Obertor-Apotheke, hat auch ihren Freund motiviert, Almased auszuprobieren. „Wir frühstücken jeden



**„Vorher haben wir trotz Sport kein Gramm runtergekriegt, jetzt purzeln die Pfunde“: Initiatorin Sylvia Kümmel mit ihrem Chef Joachim Roth in der Dürener Obertor-Apotheke.**

Tag Almased zusammen, das ist nicht nur gut zum Abnehmen, sondern auch noch praktisch“ – sie haben es morgens meistens ziemlich eilig. Die beiden haben schon viele Almased-Varianten und -Rezepte ausprobiert, besonders hat ihnen das Rezept für Ratatouille, die Gemüsesuppe aus der planfigur, gefallen: „Die schmeckt wirklich toll“ – und kann ganz ungeniert in Mengen genossen werden. Nadine Bongartz rekrutiert schon in der Familie neue Almased-Fans: „Jetzt hat auch mein Schwiegervater damit angefangen.“

## Jetzt purzeln die Pfunde

Petra Zillmer, die seit 33 Jahren als PTA in der Apotheke arbeitet, wollte Almased ausprobieren, um den Kunden authentisch berichten zu können, ob die Diät funktioniert: „Bei mir hat es hervorragend geklappt.“ Sehr schnell nahm sie drei Kilo

ab, jetzt ersetzt sie weiterhin täglich eine Mahlzeit: „Damit ich nicht wieder zusetze.“ Auch Petra Zillmer kocht gern die Rezepte aus der planfigur nach: „Die sind wirklich lecker.“

Die Initiatorin Sylvia Kümmel hat auch ihren Mann gewonnen, beim Almased-Versuch mitzumachen: „Vorher haben wir trotz Sport kein Gramm runtergekriegt, jetzt purzeln die Pfunde“, sagt Sylvia Kümmel, „ich fühle mich gut und ausgeglichen – alles stimmt.“

Oft wird sie angesprochen: „Die Kunden sehen es ja, dass ich im Gesicht etwas schmaler geworden bin.“ Dann berichtet sie gern.

Die Beratung der Kunden profitiert von der persönlichen Erfahrung. „Wenn man es selbst ausprobiert hat, kann man natürlich ganz anders Auskunft geben“, freut sich Sylvia Kümmel.

**„Ich habe sechs Kilo runter, mein Mann fünf“: Katharina Scholl hat ihren Gatten zum Mitmachen bewegt.**



**Trainiert zweimal die Woche als Tanzmariechen: Jennifer Hannot nimmt mit Almased ab und sagt: „Ich komme damit gut zurecht.“**

“ Hallo, mein Name ist Silke Kerzmann, und ich habe mit Almased 30 Kilo abgenommen. Ich bin bei einem Gewicht von 98 Kilo (Gr. 48/50) mit Almased angefangen. Zuerst habe ich drei Wochen nur Almased gegessen, dann gab es drei Monate lang zwei Shakes und ein Frühstück. Und dann habe ich mich nach Glyx ernährt und mein Abendessen durch einen Shake ersetzt. In der Turbophase hatte ich die Gelegenheit, mir Gedanken über mein Essverhalten zu machen und mir zu überlegen, warum ich was wann esse. Und auch darüber, wie meine Ernährung in Zukunft aussehen soll. Ja, und im November letzten Jahres hatte ich mein Wunschgewicht von 68 kg und Größe 38 erreicht. Ich mache seit dem Sommer regelmäßig Sport und fühle mich wie ein neuer Mensch.

**Silke  
Kerzmann  
(35) aus  
Meinborn**



„Ich fühle mich wie ein neuer Mensch“

**Vorher**



# Mehr Vitalität, mehr Abwehrkraft: Was Almased® noch kann

**Almased® hilft Ihnen nicht nur, gesund und schnell abzunehmen: Die Vitalkost bringt Ihren Stoffwechsel in Schwung – und das hat jede Menge positive Folgen.**

Natürlich nehmen die meisten Menschen Almased, um abzunehmen. Doch viele machen dabei noch eine schöne Erfahrung: Sie fühlen sich vitaler, spüren mehr Frische und dazu noch stärkere Abwehrkräfte (siehe nächste Seite) – kein Wunder, dass viele Almased-Kunden das Vitalpulver auch nach Ende ihrer Diätzeit gern weiter zu sich nehmen.

## Mit Almased sinkt der Stressfaktor

Auch ein anderes wohltuendes Phänomen der Almased-Diät ist jetzt erforscht: Wenn Menschen im Zuge einer Diät weniger Nahrung zu sich nehmen, bedeutet das für den Körper normalerweise Stress. Als Folge schüttet der Körper vermehrt das Stresshormon Cortisol aus, dessen Konzentration im Blut den Grad der körperlichen und seelischen Belastung anzeigt. Bei einer Diät mit Almased aber sinkt der Cortisolspiegel – der Stressfaktor fällt. Dies ist ein Ergebnis einer aktuellen wissenschaftlichen Studie von Professor Dr. Aloys Berg vom

Universitätsklinikum Freiburg, durchgeführt mit übergewichtigen Frauen.

Seit zehn Jahren lässt Almased die Wirkung der Vitalkost wissenschaftlich erforschen. Immer wieder mit überraschendem Ergebnis – wie in der oben zitierten Studie, die eine Erklärung dafür liefern könnte, weshalb Almased-Nutzer häufig berichten, wie ausgeglichen sie sich während der Diät fühlen.

Weitere Ergebnisse der aktuellen Berg-Studie: Bei den Teilnehmerinnen stieg der Wert für das Wachstumshormon HGH in Richtung Normbereich. Populär ausgedrückt: Die Almased-Diät machte die Damen „biologisch jünger“ (siehe nächste Seite).

## Widerstandsfähiger gegen Ansteckungen

Weil sich mit dem Almased-Diätplan der Stoffwechsel des Körpers spürbar verbessert, optimieren sich schon nach wenigen Tagen wichtige Körperfunktionen. Almased macht sogar widerstandsfähiger gegen Ansteckungen. Die in Almased enthaltenen

## Frischer in den Tag

Almased enthält viele wichtige essenzielle Nährstoffe und zellschützende sekundäre Pflanzenstoffe. Neben den anderen positiven Effekten sorgt das Aktivpulver auch für einen erholsamen Schlaf.



## Anti-Aging-Hormon HGH aktivieren

Wer Almased nimmt, steigert seinen HGH-Spiegel. HGH wirkt ein wenig wie ein Jungbrunnen: Das Hormon senkt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, begünstigt den Muskelaufbau, die Immunabwehr sowie das Gedächtnis und strafft auch noch die Haut – wahre Schönheit kommt eben immer von innen.



## Immunsystem stärken

Almased gibt dem Körper Milchsäure, die im Darm einen günstigen Einfluss auf Darmbakterien und Darmschleimhaut ausübt. So wird das körpereigene Immunsystem gestärkt, die Gefahr von Ansteckungen sinkt.



## Gut gelaunt abnehmen

Während einer Diät schüttet der Körper üblicherweise mehr vom Stresshormon Cortisol aus. Anders bei einer Diät mit Almased: Dann sinkt der Cortisolspiegel, der Stressfaktor fällt – beste Voraussetzung für gut gelauntes Abnehmen.



## Leistungsfähiger

Der von Almased aktivierte Stoffwechsel sorgt dafür, dass die Zellerneuerung funktioniert, Sie sich gern bewegen und energiegeladener an die täglichen Aufgaben gehen.



Aminosäuren leisten nämlich einen wichtigen Beitrag zur Erneuerung der Darmschleimhaut, die enthaltene Milchsäure unterstützt deren Arbeit. Die Funktion der Darmschleimhaut wiederum ist entscheidend für ein starkes Immunsystem.

Auch die sogenannten sekundären Pflanzeninhaltsstoffe aus Soja, die in Almased enthalten sind, stärken das Immunsystem und schützen den Körper vor zellschädigenden freien Radikalen.

Wer sein Abendessen durch einen Almased-Shake ersetzt, macht sich den Nachtschlaf zum besonderen Verbündeten: Der natürliche Reparatur- und Erneuerungsprozess, der nachts abläuft – dann ersetzt der Körper die tagsüber geschädigten Zellen, beispielsweise der Haut –, wird durch Almased zusätzlich angeregt.

## Gesunde Energie für Fußballprofis

Das hochwertige Eiweiß in Almased hilft auch vielen Fußballprofis. So setzt Physiotherapeut Dieter Trzolek die Vitaldrinks oft bei seinen Kickern vom 1. FC Köln ein: „Das gibt Energie, und außerdem sind 18 Aminosäuren drin“, sagt er. Fußballer schätzen außerdem, dass Almased die Blutzuckerwerte stabilisiert. Das stoppt den oft gegen Spielende einsetzenden Abfall von Konzentration und Leistungskraft – in den letzten zehn Spielminuten fallen beim Fußball überproportional viele Tore. Konzentration und volle Leistungskraft brauchen nicht nur Fußballprofis – deshalb freuen sich Almased-Fans über die hoch erwünschten „Nebenwirkungen“.

# „60 Kilo weniger: Ich fühle mich super!“

Hallo, während meiner Schwangerschaft habe ich sehr viel zugenommen. Leider habe ich nicht die richtige Methode gefunden, die Pfunde zu verlieren und habe dann immer mehr zugenommen und litt unter dem Jo-Jo-Effekt, dann bin ich auf Almased gestoßen und habe es ausprobiert, nach 14 Tagen waren schon acht Kilo weg, und ich fühlte mich super und voller Kraft und so motiviert wie noch nie!!! Ich habe dann sieben Monate die Phase 2, also die Reduktionsphase, gemacht und weitere 52 kg verloren!!! Nun halte ich mein Gewicht schon seit fast zwei Jahren, habe keinen Jo-Jo-Effekt erlitten und fühle mich fit und gesund und nehme jeden Morgen noch eine Almased-Mahlzeit zu mir als gesunden Start in den Tag. Danke, Almased

**Kerstin Ibrahim (30) aus Schwaig**



**Vorher**



Meine Mutter und ich hatten schon viele Diäten hinter uns! Das ständige Hungern, lästige Kalorienzählen und den Jo-Jo-Effekt hatten wir nun endgültig satt! Wir haben dann durch eine Bekannte von Almased gehört und auch nur Positives erfahren. Also fassten wir uns erneut ein Herz und versuchten es nun mit Almased... Das Ergebnis? Pure Begeisterung!!! Es ist wirklich einfacher,

als man denkt, und meiner Mama schmeckt es sogar richtig gut! Ich hatte schon nach wenigen Tagen ganze fünf Kilo abgenommen – und sie sind auch nicht wieder zurückgekommen. Wir beide nehmen Almased auch weiterhin, weil es der leichteste Weg ist, sein Gewicht zu reduzieren oder zu halten. Besonders toll sind die vielen leckeren planfigur-Rezepte, die wir gemeinsam ausprobieren können.



**Angelina (18) und  
Birgit Jesse (43) aus  
Recklinghausen**

„Das Ergebnis?  
Pure Begeisterung!!!“

# Abnehmen im Schlaf

**Apotheker Rudolf Keil erklärt, wie Sie über Nacht schlanker werden können.**



**Rudolf Keil ist Fachapotheker für Gesundheits- und Ernährungsberatung.**

Nachts, wenn wir schlafen, haben wir unsere längste Fettverbrennungsphase. Unser Körper arbeitet jetzt auf Hochtouren, um sich zu regenerieren. Alte Zellen werden abgebaut, neue Zellen entstehen. Der Begriff „Schönheitsschlaf“ hat hier seinen Ursprung.

Wenn wir es schlau anfangen, können wir unseren Organismus dazu bringen, die Energie, die er zur Regeneration und zur Aufrechterhaltung seines Stoffwechsels benötigt, vermehrt aus Fett zu decken. Dies kann, wie eine aktuelle Untersuchung von Professor Hamm aus Hamburg und Professor Berg aus Freiburg zeigt, bis zu 80 Prozent betragen.

Um dieses Ziel zu erreichen, müssen wir dafür sorgen, dass nur so viel Insulin produziert wird wie unbedingt notwendig. Eine bestimmte Menge Insulin benötigen wir, damit die Reparaturprozesse ablaufen können. Haben wir jedoch zu viel Insulin im Blut, wird die Fettverbrennung gehemmt. Die Fettzellen werden, bildlich gesprochen, regelrecht verschlossen.

Um die Fettzellen geöffnet zu halten, sollte die Abendmahlzeit aus wesentlich mehr Eiweiß als Kohlenhydraten bestehen. Wissenschaftliche Untersuchungen zu

**„Nachts  
arbeitet der  
Körper auf  
Hochtouren  
und regeneriert sich“**

Almased zeigen, dass eine abendliche Almased-Mahlzeit geradezu ideal ist, um den Wunsch nach „Abnehmen im Schlaf“ zu realisieren.

Der Insulinblutspiegel bleibt auf niedrigem Niveau. Fett kann ungehindert zur Energiegewinnung herangezogen werden.

Gleichzeitig wird die Produktion des „Jugendhormons“ HGH angeregt. HGH ist wichtig für die Bildung einer straffen Haut, für unser Immunsystem, Muskelaufbau und Fettabbau.

Deshalb: Ein Vitaldrink mit 50 Gramm Almased zwischen 18 und 19 Uhr sorgt für einen erholsamen Schlaf. Man fühlt sich am nächsten Morgen wach und gut gelaunt. Diesen Sofort-Test kann jeder schnell und einfach durchführen. Schlafen Sie sich schlank und schön.

Ihr Rudolf Keil

Videos und mehr von Rudolf Keil finden Sie unter [www.almased.de/rudolf-keil](http://www.almased.de/rudolf-keil)

„Nach einem Jahr mit meinem Freund hatte ich mir seine Essgewohnheiten abgesehen und prompt zehn Kilo zugenommen. Neben dem Studium habe ich ab und zu gemodelt, das war jetzt leider nicht mehr möglich. Da ich schon zahlreiche Hungerdiäten hinter mir habe und immer wieder der Jo-Jo-Effekt eintrat, hatte ich schon fast die Hoffnung aufgegeben. Da fiel mir in der Apotheke die Broschüre der planfigur von Almased in die Hand. Nachdem ich mir diese durchgelesen hatte, kam ich zu dem Entschluss, es damit zu versuchen. Das war die erste Diät, bei der ich nicht hungern musste und keinen Heißhunger auf Süßes hatte. Da ich die Reduktionsphase verlängert habe, hatte ich in einem Monat mein Wunschgewicht erreicht – und bis heute gehalten. Meine alten Hosen passen, und mit dem Modeln klappt es auch wieder.“



**Eva Renk  
(21) aus  
Kassel**

„Mit dem  
Modeln klappt  
es auch wieder“

# Was die Wissenschaft zu Almased® sagt

**Seit zehn Jahren lässt Almased® die Wirkung des Vitalpulvers erforschen. Wir stellen einige der wichtigsten Studien und deren Ergebnisse vor.**

**W**ie wirkt Almased bei Diabetikern? Beeinflusst die Vitalkost die Biomarker beim metabolischen Syndrom? Hält die Diät ihr Versprechen, vor allem Fett, nicht aber Muskelmasse abzubauen? Wie wirkt sich die eiweißreiche Diät auf die Nierenfunktion aus, wie auf Blutdruck und die Produktion des Jugendhormons HGH? Antworten auf diese und andere Fragen lässt Almased seit mehr als zehn Jahren intensiv erforschen.

## **Effektiv abnehmen mit Almased – die grundlegenden Studien**

Schon im Jahr 2000 belegte eine Studie der Universität Freiburg die Wirkung einer Almased-Diät auf Körpergewicht und Körperbau: Den Abbau von Fett führten die Forscher zurück auf die positive Veränderung der regulierenden Variablen Insulin und Leptin.<sup>1</sup>

2004 untersuchte ein anderes Forscherteam der Universität Freiburg die Auswirkungen der Almased-Diät auf die Körper-

zusammensetzung. Die Sechs-Monats-Studie bestätigte, dass die Probanden Fett abgebaut, anders als bei vielen anderen Diäten aber die Muskelmasse erhalten hatten.<sup>2</sup>

Und 2005 belegte eine vergleichende Studie den überlegenen Erfolg einer Almased-unterstützten Diät gegenüber einigen herkömmlichen Diätprogrammen: Nach zwölf Monaten brachte die Almased-Diät deutlich mehr Gewichtsabnahme als so bekannte Programme wie Weight Watchers oder Atkins.<sup>3</sup>

## **Almased wirkt gegen das metabolische Syndrom**

Das metabolische Syndrom bezeichnet eine Kombination von Krankheiten, die im Verbund auch als das „tödliche Quartett“ bezeichnet wird: Übergewicht, Fettstoffwechselstörungen, Bluthochdruck sowie Insulinresistenz. Eine Studie von 2008 belegt: Schon nach sechs Wochen Diät mit Almased veränderten sich bei den Proban-

1, „Using Almased in an Enriched Soy Diet for Weight Loss“; Berg A et al.; German Journal of Sports Medicine, 2000, 51:39. 2, „Weight loss without losing muscle mass in pre-obese and obese subjects induced by a high-soy-protein diet“; Deibert P et al.; International Journal of Obesity, 2004 Oct., 28(10): 1349-52. 3, „Comparison of the Atkins, Ornish, Weight Watchers and Zone Diets for weight loss and heart disease reduction“; JAMA 2005; 293: 43-53; „Gewichtsreduktion durch Lebensstilintervention“; Berg A et al.; Ernährungsumschau 52 (2005), Heft 8: 310–314.

## Darüber sind sich diese Wissenschaftler einig: Was Almased® leistet.

- ▶ Almased wirkt gegen Übergewicht, Bluthochdruck sowie Insulinresistenz und fördert den Fettstoffwechsel.
- ▶ Empfohlen wird eine Anwendung über mindestens sechs Wochen.
- ▶ Eine Verbesserung der metabolischen Biomarker wird bereits bei der Einnahme von einmal 50 Gramm täglich erreicht.
- ▶ Zur Gewichtsreduktion empfiehlt sich, Almased als Ersatzmahlzeit – ein- bis zweimal täglich 50 Gramm.



**Prof. Dr. Aloys Berg** Rehabilitative und präventive Sportmedizin, Universitätsklinikum Freiburg



**Prof. Dr. Dr. Ulrich Borchard** Institut für Pharmakologie und Klinische Pharmakologie, Uni Düsseldorf



**Dr. Wolfgang Grebe** Vorstandsmitglied des Berufsverbands Deutscher Internisten (BDI), Abrechnungsexperte, Frankenberg



**Prof. Günter Linß** Ärztlicher Leiter der Klinik Hennigsdorf, Akademisches Lehrkrankenhaus der Charité Berlin



**Sanitätsrat Peter Saueremann** Vorsitzender des Finanzausschusses der Kassenärztlichen Bundesvereinigung (KBV)



**Prof. Dr. Jörg Schulz** Chefarzt am HELIOS Klinikum Berlin-Buch



**Dr. Tobias Teufer** Anwaltsbüro für Lebensmittel- und Arzneimittelrecht, Hamburg



**Prof. Dr. Gerhard Uhlenbruck** Direktor des Instituts für Immunbiologie und Sportimmunologie, Uni Köln



**Prof. Dr. Burkhard Weisser** Direktor des Instituts für Sport und Sportwissenschaften, Christian-Albrechts-Univ. zu Kiel

Eine Langfassung der Thesen der Wissenschaftler finden Sie unter [www.almased.de/thesen](http://www.almased.de/thesen)

den alle metabolischen Biomarker positiv – deutlich mehr als bei einer Vergleichsgruppe, die eine herkömmliche fettarme Diät machte.<sup>4</sup>

### Was Almased für Diabetiker leistet

Wegen des oft zu hohen Insulinspiegels fällt Typ-2-Diabetikern das Abnehmen schwer. In dieser Studie wird nachgewiesen, dass sie mit einer Almased-Diät signifikant Gewicht abbauen können. Außerdem belegte die über 32 Wochen angelegte Feldstudie, dass bei den Probanden die Werte der potenziell schädigenden Hormone Insulin und IL-6 und der ebenfalls potenziell gefährlichen biochemischen Parameter Blutzucker und Triglycerid deutlich gesunken waren.<sup>5</sup>

### Almased macht länger satt

In der sogenannten „Frühstücks-Studie“ untersuchten Forscher der Universität Freiburg die Auswirkungen eines Almased-Frühstücks auf den Insulin- und Ghrelinwert im Blut, verglichen mit den Auswirkungen eines Standardfrühstücks mit hohem Glykämischen Index und geringem Anteil an Eiweiß. Es zeigte sich, dass nach vier Stunden sowohl der Insulins als auch der Ghrelin Spiegel der Probanden deutlich niedriger war, die Almased gefrühstückt hatten. Darüber hinaus war ihre Fettverbrennung deutlich aktiver. Das Hormon Ghrelin steuert das Sättigungsgefühl, ein niedriges Level bedeutet relative Sättigkeit. Ein flacher Insulinspiegel wiederum stellt sicher, dass man von Heißhungerattacken verschont bleibt.<sup>6</sup>

<sup>4</sup> „Effect of meal replacement on metabolic risk factors in overweight and obese subjects“; Koenig D et al.; Annals of Nutrition and Metabolism, 2008; 52:74–78

<sup>5</sup> „Diabetes Typ 2 mellitus und Krebs“; Zänker KS et al.; Deutsche Zeitschrift für Onkologie; 2005; 37: 114-121

<sup>6</sup> „Fuel selection and appetite regulating hormones following intake of a soy protein based meal replacement“; Daniel K, Muser K, Berg A, Deibert P; Nutrition 2011 (erscheint 2011).

## „Runter auf 70 Kilo“

Romy Meißner  
(34) aus  
Ebersbach



„Hallo, Almased-Team, als ich im Februar 2009 eine Einladung zur Hochzeit meiner Freundin im Juni erhielt, betrug mein Gewicht 85 kg bei einer Größe von 168 cm (Konfektionsgröße 44/46). So schwer war ich noch nie in meinem Leben. Ich hatte vorher mehrere vergebliche Versuche unternommen, mein Gewicht zu reduzieren. Nichts gelang. Im Internet stieß ich auf Almased. Am Nachmittag kaufte ich dann meine erste Dose Almased. Mein Ziel war es, bis zur Hochzeit 70 kg auf die Waage zu bringen. Ich begann sofort mit der Reduktionsphase. Woche für Woche sah ich, wie die Kilos purzelten. Dabei fiel es mir nicht schwer, anderen zuzuschauen, wie diese die nicht so gesunden Lebensmittel in meinem Beisein aßen. Denn ich hatte erkannt, welchen Erfolg Almased bringen kann und dass man trotzdem nicht an Lebensqualität verliert. Am Tag der Hochzeit hatte ich dann 71 kg. Zwar nicht ganz mein Wunschgewicht, jedoch unglaublich, wie mein Körper sich bis dahin verändert hatte.“

Vorher



Mareile  
Bechmann  
aus Barsinghausen

„Mit Almased  
und Walking  
40 Kilo leichter“

Altersdiabetes, 115 Kilo Gewicht, schwere Nebenwirkungen der Diabetesmedikamente – im vergangenen Winter war Mareile Bechmann fast am Ende: „Ich hatte einen sehr hohen Leidensdruck“, sagt die 64-Jährige aus dem niedersächsischen Barsinghausen. Im Diabetesratgeber von Dr. Ulrich Graf las sie von Almased. Sie ersetzte Mahlzeiten durch die Vitalkost und begann ein konsequentes Bewegungs-

programm – jeden Tag eine Runde Walking plus Übungen mit dem Theraband. Der Lohn: In der folgenden Zeit verlor Mareile Bechmann 40 Kilo Gewicht. „Ich nehme keine Diabetesmedikamente mehr, meine Blutzuckerwerte sind wieder normal“, berichtet sie, „mein Arzt hat Bauklötze gestaunt.“ Auch jetzt noch nimmt Mareile Bechmann einen Almased-Drink täglich: „Um mein Gewicht zu halten, und weil es mir gut bekommt.“

# Diabetiker brauchen hochwertiges Eiweiß

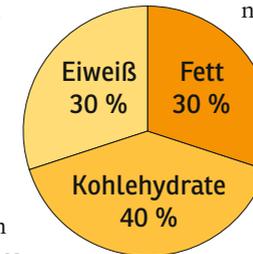
Sechs Millionen Deutsche sind Diabetiker – den meisten kann Almased® helfen abzunehmen. Neue Forschungsergebnisse zeigen, dass Diabetiker viel hochwertiges Eiweiß essen sollen.

Die Cochrane Collaboration ist ein unabhängiges weltweites Netz von Wissenschaftlern, Ärzten und anderen Angehörigen des Gesundheitssystems.

Ihr Ziel ist es, medizinische Therapien wissenschaftlich fundiert zu bewerten, aktuell zu halten und zu verbreiten. Weltweit zählt die Organisation etwa 22000 Mitglieder. Leiter des Deutschen Cochrane-Zentrums ist Dr. Gerd Antes ([www.cochrane.de](http://www.cochrane.de)).

Eine soeben in Cochrane erschienene Veröffentlichung kommt zu dem Schluss, dass eine Diät mit niedrigem Glykämischen Index (Wirkung von Nährstoffen auf den Blutzuckerlauf) anderen Diäten

überlegen ist. Almased hat einen extrem niedrigen Glykämischen Index. Das renommierte Joslin-Diabetes-Center der USA hat darüber hinaus auf der Grundlage der neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse jetzt eine klare Empfehlung für die effektivste Diabetes-Diät herausgegeben. Diabetiker sollten ihre Diät so gestalten, dass sich die Kalorien zu etwa 40 Prozent auf Kohlenhydrate, zu 30 Prozent auf Fett und zu 30 Prozent auf Eiweiß verteilen. Eine Diät für Diabetiker muss also, wenn sie besonders effektiv sein soll, wesentlich mehr Eiweiß enthalten, als man bisher annahm. Almased enthält einen hohen Anteil



## Buchtip: Leichter leben mit Typ-2-Diabetes

Ein neuer Ratgeber für Diabetiker gibt wertvolle Tipps für mehr Lebensqualität. Ausdrücklich unterstreicht Autor Dr. Ulrich Graf die positive Wirkung von Almased.

Den Leitfaden „Leichter leben mit Typ-2-Diabetes“ von Dr. med. Ulrich Graf aus dem Trias Verlag (ISBN 3830435908) gibt es für 9,95 Euro im Buchhandel.

## „Der Insulinwert sinkt“ Professor Gerhard Uhlenbruck über Almased® für Diabetiker

### Wie steigen Diabetiker am besten mit Almased ein?

Nimmt man als Frühstück 50 Gramm Almased in Wasser, sind das 1,25 BE. Wenn man Insulin spritzen muss, berechnet man wegen des niedrigen Glykämischen Index von Almased nur die Insulinmenge für eine BE. Wichtig ist es dann, nach zwei Stunden den Blutzucker zu messen. Zeigt das Messgerät Werte zwischen 120 und 140 mg/dl, liegt man richtig.

### Und wie wirkt sich Almased auf den Insulin- und Blutzuckerspiegel aus?

Aktuelle Studien haben nachgewiesen, dass eine Almased-unterstützte Diät sowohl den Insulinwert als auch den HbA1c-Wert, der etwas über den Blutzuckerlauf der vergangenen Wochen aussagt, deutlich senkt.



Prof. Dr. med. Gerhard Uhlenbruck,  
Direktor am Institut für Immunbiologie,  
Universität Köln

# „Noch 14 Kilo bis zu meinem Wohlfühlgewicht“

Mein Internist hat mir geraten, eine Diät mit Almased zu beginnen. Ausgangsgewicht waren 120 Kilo. Mittlerweile habe ich 21 Kilo abgenommen. Ich nehme Almased morgens und abends. Mittags bereite ich mir eine Mahlzeit zu, da es so am besten in meinen Tagesablauf passt. Zudem habe ich noch einige KollegInnen damit angesteckt, die jetzt auch Almased nehmen und ebenso erfolgreich abnehmen. Ich fühle mich sehr gut damit und werde hoffentlich noch weitere 14 Kilo abnehmen, bis ich mein Wohlfühlgewicht erreicht habe. Schön, dass es Almased gibt, auch wenn es manchmal nicht so besonders gut schmeckt.

## \* Die zwei Arten des Diabetes – Almased® hilft beim Typ 2

Es gibt zwei Arten des Diabetes. Nicht heilbar ist Typ 1, eine Autoimmunkrankheit, die vererbt wird. Dabei zerstört der Körper die Zellen, die Insulin herstellen, es muss künstlich zugeführt werden. Weitaus häufiger ist der Typ 2, eine Lebensstilkrankheit, die vor allem Menschen trifft, die zu viel, zu fett und zu süß essen. Hier produziert der Körper zwar Insulin, aber die Zellen reagieren nicht wie gewohnt darauf. Sie nehmen zu wenig Glukose auf, der Blutzucker steigt. Als Reaktion wird nun vermehrt Insulin gebildet, um den Blutzuckerspiegel zu

normalisieren. Der hohe Insulinspiegel fördert die Fetteinlagerung und hemmt den Fettabbau. Hier kann Almased helfen: Wissenschaftliche Studien haben bewiesen, dass Diabetiker schon durch täglich 50 Gramm Almased, zusätzlich zur normalen Ernährung genommen, den Insulinspiegel senken können. Gleichzeitig verbessert sich der Leptinwert deutlich, was für die Hunger-Sättigungs-Regulation im Gehirn wichtig ist. Prompt greift auch die Diät, die Diabetiker reduzieren ihr Gewicht, und die Gefahr von Folgeerkrankungen sinkt.



Melanie Kezic  
(34) aus Lübeck

Vorher

# „Mit Almased und Sport 13 Kilo abgenommen“



Manuel Billen (39) aus Ferschweiler



Vorher



Durch meine Lebensgefährtin, die als PTA in einer Apotheke arbeitet, erfuhr ich von Almased: Zur richtigen Zeit das richtige Produkt für eine gelungene Diät kann ich rückblickend sagen! Mitte September begann ich mit der Almased-Diät. In Verbindung mit regelmäßigem Sport setzten schnell erste Erfolge in der Gewichtsreduktion ein. Innerhalb weniger Monate hatte ich 13 Kilo abgenommen

und meine Konfektionsgröße um zwei Größen reduziert. Seit zwei Jahren halte ich das Gewicht plus minus zwei bis drei Kilo. Einem Freund habe ich von meiner Diät erzählt. Er fing dann auch mit Almased an und konnte sein Gewicht um 20 Kilo reduzieren – ein gutes Gefühl für mich und ein besonderes Glücksgefühl für meinen Freund!

# Cholesterin senken

Im neuen Buch „Cholesterin senken mit Wirkstoffen aus der Natur“ beschreibt ein Forscherteam der Universität Freiburg, wie Sie ohne Medikamente gegen einen hohen Cholesterinspiegel ankommen.

**R**und ein Drittel der deutschen Bevölkerung hat zu viel Cholesterin im Blut. Das erhöht das Risiko, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden und steigert die Wahrscheinlichkeit, an Arteriosklerose zu erkranken.

Aloys Berg, Andrea Stensitzky und Daniel König von der Universitätsklinik Freiburg, die Autoren des Buches „Cholesterin senken mit Wirkstoffen aus der Natur“ weisen den Betroffenen einen Weg zu niedrigeren Cholesterinwerten ganz ohne Medikamente und räumen dabei auch mit einigen Mythen rund um das Thema gesunde Ernährung und Abnehmen auf. Sie stellen eine Kombinationsdiät mit wohlschmeckenden Gerichten auf, bei der sich die cholesterinsenkende Wirkung bestimmter Lebensmittel potenziert.

Eine prominente Rolle spielen dabei Sojaprodukte. Die Autoren zitieren eine Studie der amerikanischen Expertenkommission zur Senkung erhöhter Cholesterinwerte, die empfiehlt, 25 bis 40 Gramm

Sojaweiß – ein Hauptbestandteil von Almased – täglich zu essen. Damit ließe sich nachweislich im Schnitt das LDL-Cholesterin um fünf Prozent senken. Die gute Nachricht: Auch dunkle Schokolade und Nüsse wirken – in Maßen genossen – heilsam auf den Cholesterinspiegel.

Wenig halten die Autoren von angeblichen „Fatburnern“ und Cholesterinsenkern wie Lakritz, Pu-Erh-Tee und Maitakepilz, deren Wirkung nicht nachgewiesen seien. Ausdrücklich warnen sie sogar vor möglichen schädlichen Nebenwirkungen bei konjugierten Linolsäuren CLA und

L-Carnitin, die in manchen Schlankheitsprodukten für zügigen Gewichtsverlust sorgen sollen. Bei beiden Stoffen sei überdies keine gewichtssenkende Wirkung bewiesen.



Aloys Berg, Andrea Stensitzky, Daniel König: Cholesterin senken mit Wirkstoffen aus der Natur; 12,99 Euro; ISBN 9783833811814

# Wenn Sie mehr wissen wollen

**Gratis in der Apotheke oder zum Download: 14-Tage-Programme zum Abnehmen, Fasten und für Diabetiker.**

**A**lmased lässt Sie nicht allein: Wer abnehmen will, braucht die richtigen Rezepte – für die zweite Phase der Almased-Diät, wenn es zweimal täglich Almased gibt und dazu eine leckere und sättigende reguläre Mahlzeit. Pläne für jeden einzelnen Tag mit allen Rezepten beschreibt die planfigur, von der es auch eine Spezialversion für Diabetiker gibt. Eine Sonderausgabe der planfigur widmet sich dem Flüssigkeitsfasten mit Almased – eine Kur für Körper und Geist. Alle Broschüren gibt's gratis in Ihrer Apotheke und zum Download auf [www.almased.de](http://www.almased.de)



**Die Almased-Website** beantwortet alle Fragen rund um die Vitalkost Almased und das Thema Abnehmen: [www.almased.de](http://www.almased.de)



**planfigur**  
Abnehmen leicht gemacht: Das 14-Tage-Programm mit detaillierten Rezepten für jeden einzelnen Tag.

**planfigur Fasten**  
Für Körper und Geist: Flüssigkeitsfasten mit Almased, mit Rezepten für leckere Fastendinks.



**planfigur für Diabetiker**  
Schnell und gesund abnehmen – auch für Diabetiker. Mit Tagesplänen und allen Rezepten.

**Redaktion „Almased aktiv“:**  
MEX Medienbüro Extern GmbH,  
Deichstraße 9, 20459 Hamburg,  
Chefredakteur: Michael Gatermann,  
Gestaltung: Jens Kaiser

## „Ich habe eindeutig mehr Spaß am Leben“



Mein Name ist Brigitte, ich bin 48 Jahre jung und wog jahrelang 72 kg bei einer Größe von 1,65 m. Ich war ständig müde und schlapp, was ich von mir so eigentlich gar nicht kannte. Ich vermutete, dass es nur an dem „kleinen“ Übergewicht liegen konnte. Bis eine liebe Freundin mir von Almased erzählt hat. Und siehe da, endlich nach so vielen erfolglosen Diäten habe ich mit einer unbeschreiblichen Leichtigkeit mein erstes Ziel erreicht und fünf Kilo abgenommen und bin immer noch von Almased begeistert! Durch Almased habe ich nicht nur mein Gewicht reduziert, sondern meine gesamte Vitalität steigern können. Ich mache wieder gerne Sport und habe eindeutig mehr Spaß am Leben! Almased wird auch weiterhin einen festen Bestandteil in meinem Speiseplan einnehmen!

**Brigitte Rose (48) aus Hamburg**



**Vorher**

# Mein Bikini-Notfall-Plan auf einen Blick ... funktioniert zu jeder Jahreszeit

## 1. WOCHE

### Morgens-Mittags-Abends

In der ersten Woche alle 3 Mahlzeiten mit jeweils 5 gehäuften Esslöffeln (50 g)\* des Vitalpulvers plus jeweils 2 TL Raps-, Soja- oder Walnussöl in Wasser ersetzen, dazu Gemüsebrühe, so viel man möchte.



## AB DER 2. WOCHE

### Morgens

5 gehäufte Esslöffel (50 g)\* des Vitalpulvers in fettarmer Milch und ggf. 1 Teelöffel ungesüßtes Kakaoapulver



### Mittags

Gemüse und Salat.  
Dazu mageres Fleisch oder Fisch



### Abends

5 gehäufte Esslöffel (50 g)\* des Vitalpulvers in fettarmer Milch und ggf. 1 Teelöffel ungesüßtes Kakaoapulver



## REZEPT-TIPP

### Leckere Gemüsebrühe

Ca. 500 g möglichst vieler verschiedener frischer Gemüsesorten (z. B. Brokkoli, Lauch, Karotten, Tomaten, Zwiebeln, Bohnen, Kohlrabi, Spinat, Erbsen, Kohl, Paprika) sehr klein schneiden und anschwitzen. Mit 2 l Wasser im Schnellkochtopf garen. Danach die Feststoffe abfiltrieren und nur die Flüssigkeit zu sich nehmen.

\* individuelle Dosierung siehe Beipackzettel unter dem Dosendeckel.

## WICHTIG!

Zusätzlich viel mineralstoffreiches Wasser trinken (etwa 2 l pro Tag) – wenn man genügend trinkt, nimmt man schneller ab.



Der Stoffwechsel-Aktivierer  
Almased® ist in jeder Apotheke erhältlich.