

# Abnehmen, besser schlafen und länger leben mit Dinner Cancelling - Verzicht aufs Abendessen

*"Am Morgen sollst du wie ein Kaiser essen, zu Mittag wie ein König, abends wie ein Bettler."*

Die Methode lässt sich in einem Satz zusammenfassen:

**Kein Essen nach 16 Uhr (Sommerzeit 17:00 Uhr) nachmittags. Das ist alles.**

Weniger was, sondern wann gegessen wird, ist entscheidend. Eine Lokomotive muss nicht noch mit Energie vollgestopft werden, bevor man sie ins Depot stellt.

Der tägliche Essstopp ist nicht in jedem Fall 16 Uhr, sondern hängt vom Lebenswandel ab. Mindestens 14 Stunden täglich keine feste Nahrungsaufnahme muss sein, und zwar in den 14 Stunden vor dem Aufstehen. Nach der täglichen Essens-Deadline darf nur noch getrunken werden, das dafür reichlich, um Hungergefühle zu verhindern oder abzuschwächen. Die Getränke sollten frei von Alkohol und Kalorien sein (Wasser und Kräutertees).

**Zwei- bis dreimal Dinner Cancelling die Woche ist bereits beinahe perfekt** - am besten die Woche durch und am Wochenende dann die familiären und anderen Festessen (damit man nicht komplett asozial wird...).

Ab und zu Hunger zu haben, kann man übrigens wieder gut lernen und entspricht eher einer Natürlichkeit, die in letzter Zeit durch unser Luxusleben in der ersten Welt verloren ging. Unser Körper wurde von der Evolution konditioniert, ab und zu Hunger zu haben. Dies erklärt, warum er gegen manche Zivilisationskrankheiten nicht gerüstet ist.

Warum ergibt denn Dinner Cancelling eine Gewichtsabnahme? Der Körper kann Nährstoffe in Ruhezeiten, im Normalfall in der Nacht, besonders gut nutzen, was heisst: im Gewebe als Fett speichern. Hungern am Abend lässt also direkt das Fett wegschmelzen und nicht zuerst das Wasser und die Muskulatur wie tagsüber. Dinner Cancelling lässt in den täglichen Fastenpausen das Insulin, das eigentliche Fettspeicherhormon sinken.

"Hungern nach Jugend" könnte man es auch nennen, da es bereits als Anti-Aging-Massnahme genannt wird. Warum *Jungbrunnen*? Menschliches Altern bedeutet Abnahme der Hormonproduktion. Entscheidend sind dabei Melatonin und das menschliche Wachstumshormon Somatotropin. Diese beiden Botenstoffe schüttet der Körper vor allem nachts aus und dies vermehrt bei leerem Magen. Die Hormonmenge hängt natürlich auch von vielen weiteren Faktoren ab: Zusammensetzung der Nahrung, Stress, körperliche Belastung etc.

Eine angenehme Nebenwirkung des Dinner Cancelling ist, dass sich nach Mitternacht eine Unterzuckerung einstellt, die wir untertags gar nicht aushalten würden.

**Dadurch wird der Schlaf tief wie ein Mini-Winterschlaf.**

**Und noch eine weitere Begleiterscheinung:**

Die immer häufigere *Reflux-Ösophagitis* oder Reflux-Krankheit (Rückfluss von Magensaft in die untere Speiseröhre) wird durch diese Lifestyleänderung ohne Medikamente "geheilt".