
Unsere Antworten auf Ihre wichtigen Fragen.

Allgemeine Fragen

Genussvoll essen	1
Kosten	2
Schwangerschaft	2
Kinder	2
Mahlzeiten	2
Kalorien	3
Kilo	4
Waage	4
Low-carb-Diäten	4

Vitalität

Sport	6
Vitamine und Mineralstoffe	6
Cholesterin	6
Übersäuerung	7
Wohlbefinden	7

Allgemeine Fragen

Muss ich mich mit dem Rohner-Konzept beim Essen sehr einschränken?

Das Rohner-Konzept ist eine Ernährungsweise für Geniesser! Sie können sehr schmackhaft und vor allem genug essen. Bestimmte Lebensmittel sind jedoch bis zum Erreichen des Zielgewichts nicht mehr auf Ihrem Speiseplan. Sie werden etwas Zeit brauchen, um die neue Ernährungsweise zu erlernen.

Genussvoll essen

Wie lange dauert es, bis ich mich an das Rohner-Konzept gewöhnt habe?

Vergleichen Sie die Umstellung mit dem Erlernen einer neuen Sprache: In der ersten Woche finden Sie die Sprache sehr schwierig, verstehen kein Wort und zweifeln daran, dass Sie diese Sprache jemals verstehen werden. Nach 2-3 Wochen können Sie bereits die ersten Sätze sprechen, im Restaurant bestellen und nach dem Weg fragen. Nach 6-12 Monaten sprechen Sie flüssig und haben Spass an der Sprache. Genau gleich wird es Ihnen mit dem Rohner-Konzept ergehen: In der ersten Woche denken Sie, dass Sie sich niemals nach Ihrer grünen Liste ernähren können. Nach 2-3 Wochen merken Sie, wie viele leckere Sachen erlaubt sind und was man damit alles kochen kann. Die Gelüste auf «verbogene» Lebensmittel sind verschwunden. Nach 6-12 Monaten haben Sie sich vollständig auf die neue Ernährungsweise eingestellt und erfreuen sich an Ihrer neuen Garderobe!

Wie esse ich im Restaurant?

Das Rohner-Konzept ist insbesondere für Geschäftsleute sehr empfehlenswert. Sie können in (fast) jedem Restaurant nach Rohner-Konzept essen. Sollten Sie öfter im gleichen Restaurant essen, geben Sie dort Ihre Liste ab. Der Koch kann sich dann noch besser auf Ihre Wünsche einstellen.

Ich koch jeweils für die ganze Familie – muss ich nun für mich immer etwas Spezielles kochen?

Nein, Sie kochen für alle nach Rohner-Konzept. Dieses Essen ist für alle Familienmitglieder schmackhaft und gesund.

Warum wird das Rohner-Konzept nicht von den Krankenkassen übernommen?

Kosten

Die Krankenkassen übernehmen fast nie die Kosten für Diätprogramme. Sehen Sie die Kosten als Investition in Ihre Gesundheit. Der Vorteil ist auch, dass die Kosten einmalig sind und Sie Ihr Leben lang der gleiche Stoffwechseltyp bleiben.

Kann ich die medizinischen Analysen auch durchführen, wenn ich schwanger bin?

Schwangerschaft

Ja, Ihr Stoffwechseltyp ändert sich durch die Schwangerschaft nicht.

Kann ich während der Schwangerschaft nach Rohner-Konzept essen?

Ja, Sie und Ihr Kind erhalten alle wichtigen Nährstoffe mit dem Rohner-Konzept. Es ist jedoch leider so, dass die heutigen Lebensmittel im Vergleich mit der Zeit vor 50 Jahren nur noch einen Bruchteil der Vitamine und Mineralstoffe enthalten. Deshalb empfehlen wir allen Personen, unabhängig von der Ernährungsweise, die tägliche Einnahme von Vitaminen und Mineralstoffen – z.B. Multivitamin und Multimineral von Burgerstein.

Ist das Rohner-Konzept für Kinder geeignet?

Kinder

Ja, mit dem Rohner-Konzept erhält ein Kind alle wichtigen Nährstoffe für eine gesunde Entwicklung.

Ab wann kann ein Kind nach Rohner-Konzept essen?

Im Prinzip ab dem Zeitpunkt, ab dem es mit Ihnen gemeinsam am Tisch isst. Aus praktischen Überlegungen behandeln wir Kinder ab 6 Jahren.

Wie oft soll ich essen?

Mahlzeiten

Essen Sie immer, wenn Sie ein Hungergefühl verspüren. Denn sobald sich der Heißhunger entwickelt, laufen Sie Gefahr, in der Not zu den falschen Nahrungsmitteln zu greifen.

Ich esse normalerweise kein Frühstück, soll ich dies nun ändern?

Nein, wenn Sie morgens keinen Appetit haben, brauchen Sie nichts zu essen. Essen Sie nur, wenn Sie Hunger haben.

Ich beginne heute mit dem Rohner-Konzept, was soll ich denn frühstücken?

Ein paar Tipps: Rühreier (süß oder salzig), gesüsster Magerquark mit Aroma (von aromen.ch), ein erlaubtes Joghurt mit frischer Ananas oder Melone, ein Rohner-Brötchen mit Butter und Schinken.

Ich esse immer im Büro, was soll ich mitnehmen?

Ein paar Tipps: Mozzarella mit Tomaten, Oliven, Landjäger, Mostbröckli, hart gekochte Eier, Rohner-Brötchen, Magerquark, Antipasti, Schinken, Formaggini, Gemüse vom Vortag etc. (Kühlbox anschaffen, falls kein Kühlschrank vorhanden ist).

Ich komme sehr spät nach Hause, darf ich auch nach 20 Uhr noch richtig essen?

Unbedingt, gehen Sie nie mit Hunger ins Bett! Beim Rohner-Konzept sollten Sie immer essen, wenn Sie Hunger haben.

Wann schlägt ein «Fehler» am wenigsten zu Buche (bzw. auf die Hüften)?

Wenn Sie sich rote Nahrungsmittel genehmigen möchten, dann bitte erst am Abend. Wenn Sie am Morgen mit einem roten Nahrungsmittel starten, beginnt Ihr Stoffwechsel sofort mit der Reservebildung. Alles, was Sie nachher essen (auch die grünen Nahrungsmittel), wird während des ganzen Tages in Fett umgewandelt. Am nächsten Morgen können Sie jedoch unbelastet wieder einen «grünen» Tag starten (über Nacht findet sozusagen ein «Reset» des Körpers statt).

Darf ich wirklich unbeschränkte Mengen essen?

Beim Rohner-Konzept müssen Sie keine Kalorien zählen oder Nahrungsmittel abwiegen. Essen Sie langsam und bis Sie satt sind. Aber bitte keine Portionen, die für eine ganze Familie reichen! Diese verstopfen Ihren ganzen Verdauungsapparat und das Konzept kann nicht richtig funktionieren.

Butter und Salami haben sehr viele Kalorien. Soll ich den Konsum einschränken?

Kalorien

Das Rohner-Konzept basiert nicht auf Kalorienzählen. Wenn Butter und Salami bei Ihnen im grünen Bereich sind, brauchen Sie den Konsum nicht einzuschränken. Eine verminderte Aufnahme von Kalorien schaltet Ihren Körper auf «Sparflamme», die Verbrennung wird nicht richtig angeregt.

Eignet sich Ihr Konzept auch zur Gewichtszunahme?

Kilo

«Auf den Kopfstellen» des Konzepts könnte das erwünschte Resultat erbringen. Ich mache das allerdings seit ca. 15 Jahren nicht mehr. Im Laufe der Zeit habe ich so viele Personen gesehen, die sehr lange Zeit «Untergewicht» hatten, alles versuchten, damit sie zunehmen, und alles hat nichts genützt. Irgendwann im Laufe des Lebens wurde dann aber der Stoffwechselschalter auf «Reservebildung» gedreht, die Personen nahmen zu und zu und alle wären heute richtig glücklich, wenn sie noch «untergewichtig» wären.

Warum soll ich mich nicht auf die Waage stellen?

Waage

Beim Rohner-Konzept steht die Figurverbesserung im Vordergrund. Messen Sie Ihren Erfolg an Ihren Kleidungsstücken! Das tägliche Körpergewicht hat eine zu hohe Volatilität, die Waage lügt uns zu oft an und verdirbt uns die gute Laune ...

Was unterscheidet das Rohner-Konzept von anderen Low-carb-Diäten?

Low-carb-Diäten

Das Rohner-Konzept ist keine Diät, es ist ein Ernährungskonzept. Der grosse Vorteil vom Rohner-Konzept ist, dass es auf die unterschiedliche genetische Veranlagung der Menschen abgestimmt ist – es ist ein Ernährungskonzept, das auf mich abgestimmt ist. Bei sehr vielen Gemeinsamkeiten im Stoffwechsel von uns allen gibt es doch auch einige Unterschiede und somit auch verschiedene Stoffwechseltypen und Figuren. Die unterschiedlichen Nahrungsmitellisten ermöglichen ein gesundes Abnehmen an den richtigen Stellen. So kann z. B. auch eine schlanke Frau mit sogenannten «Reiterhosen» mit dem Rohner-Konzept sehr gut an den Problemzonen abnehmen – ohne danach ein eingefallenes Gesicht zu haben. Beim Rohner-Konzept sind sehr viele Kohlenhydrate erlaubt, viel Gemüse (aber nur die richtigen) und auch Brötchen oder Pizzas können mit Rohner-Hafer- und Weizenkleie gebacken werden. Milchprodukte sind erlaubt, wenn sie keine Zusatzstoffe enthalten, wie z. B. Magermilchpulver und Randenfärbemittel. Oft werden den Diät-Produkten aber genau diese Stoffe beigegeben – deshalb ist der Fehler oft dort zu suchen, wenn eine Person nicht oder nur sehr langsam abnimmt.

Atkins

Die vom Pionier Dr. Atkins entwickelte Ernährungsform verzichtet während der Diätphase vollständig auf Kohlenhydrate. Unser Gehirn kann sich allerdings nur mit Traubenzucker, dem Grundmolekül der Kohlenhydrate, ernähren. Führen wir den Traubenzucker nicht zu, muss er durch unseren Körper erzeugt werden. Dies können wir aber nur durch Synthese, ausgehend von Eiweiss, nicht jedoch aus Fett machen. Das Resultat ist, dass wir neben Fett eben auch Muskulatur abbauen. Als langfristige Ernährung eignet sich diese Methode deshalb nicht.

Montignac

Hier werden im Gegensatz zu Atkins relativ viele Kohlenhydrate eingesetzt, allerdings solche, die vom Darm nur langsam ins Blut gelangen und so nicht zu einer überschüssenden Insulingausschüttung führen. Bewertet werden die Lebensmittel durch den glykämischen Index, der zeigt, wie schnell der Traubenzucker ins Blut gelangt. Da die Menge der Kohlenhydrate aber nicht eingeschränkt ist, kommt am Ende eben doch wieder relativ viel ins Blut.

Logi-Methode

Diese Methode arbeitet auch mit dem glykämischen Index, reduziert aber gleichzeitig die Gesamtmenge der Kohlenhydratzufuhr. Obst in relativ grossen Mengen und bestimmte Vollkornprodukte in kleinen Mengen werden empfohlen. Unsere langjährigen Erfahrungen haben gezeigt, dass mit diesen Nahrungsmitteln der gewünschte Erfolg langfristig nicht erreicht wird.

Vitalität

Muss ich mich mit dem Rohner-Konzept beim Essen sehr einschränken?

Sport

Nein, alleine mit dem richtigen Essen werden Sie an Gewicht und Umfang verlieren.

Brauche ich für meinen Sport nicht Kohlenhydrate?

Wie Sie wissen, enthalten alle Lebensmittel Kohlenhydrate. Mit den Produkten aus dem Bereich des kleinen Risikos können Sie problemlos zwei Stunden Sport treiben. Weil die Radprofis für eine Pyrenäenetappe Spaghetti zum Frühstück essen, wird für jeden Hobbysportler die grosszügige Einnahme von Stärke empfohlen. Die aufgenommene Menge können Sie aber kaum verbrauchen, wenn Sie sich bewusst machen, dass Sie mit 30 km Velofahren sownig Energie verbrauchen, wie in zwei Stück Würfelzuckern enthalten ist. Oft höre ich in meiner Praxis folgenden Satz: «Obwohl ich täglich zwei Stunden Sport treibe, werde ich immer schwerer!» Dies kommt nicht daher, dass Fett in die schwerere Muskelmasse umgewandelt wurde, sondern dass Sie einfach mehr Energie zugeführt als ausgegeben haben.

Fehlen mir mit Rohner-Konzept nicht viele Vitamin- und Mineralstoffe?

Vitamine / Mineralstoffe

Mit einer ausgewogenen Ernährung aus dem grünen Bereich erhalten Sie alle wichtigen Vitamine und Mineralstoffe. Es ist jedoch leider so, dass die heutigen Lebensmittel nur noch einen Bruchteil der Vitamine und Mineralstoffe enthalten wie vor 50 Jahren. Deshalb empfehlen wir, unabhängig von der Ernährungsweise, die tägliche Einnahme von Vitaminen und Mineralstoffen, z. B. Multivitamin und Multimineral von Burgerstein, Q-10-Tabletten oder 4Protection. In unserem Shop finden Sie die entsprechenden Präparate.

Darf ich Vitamin-Brausetabletten einnehmen?

Nein, Brausetabletten enthalten häufig unerlaubte Stoffe. Bitte nehmen Sie alle Mittel in Tablettenform ein.

Ich esse heute bis zu 15 Eier pro Woche, ist das nicht schlecht für mein Cholesterin?

Cholesterin

Den grössten Teil des Cholesterins (ca. 90%) produziert unser Körper selbst. Das sehen Sie schon daran, dass die Cholesterindiät häufig nichts nützt und dass es überhaupt Medikamente gegen den erhöhten Cholesterinspiegel gibt. Das heisst: 90 % der Menschen vertragen Eier also bestens. Weil 10 % der Patienten damit etwas Schwierigkeiten haben, vermeiden wir diese allen. Dabei wird vergessen, dass es sich beim Eigelb um das wertvollste Lebensmittel überhaupt handelt. Hier finden sich nämlich mit Ausnahme von Vitamin C alle Vitamine. Da ich nicht weiss, ob Sie zu den 90 % gehören, werden wir das Cholesterin einige Monate nach dem Start kontrollieren. Bis zu jenem Termin essen Sie einfach so viele Eier, wie Sie Lust haben.

Werde ich mit dieser Ernährung nicht übersäuert?

Übersäuerung

Auch wenn Sie schon viel über basische Ernährung gehört haben: Mit dieser Ernährung gelingt es kaum, eine Übersäuerung zu korrigieren. Die meisten Lebensmittel werden im Körper nämlich mehr oder weniger sauer abgebaut. Die immer wieder beschuldigten Eiweiße werden allerdings deutlich weniger sauer verstoffwechselt als die immer wieder empfohlenen Getreide. Die Umstellung der Ernährung bewirkt, dass die Übersäuerung nicht so schnell zunimmt. Liegt eine Übersäuerung vor, so kann sie nur durch die langfristige Einnahme einer Basenmischung korrigiert werden (in unserem Shop erhältlich).

Gibt es gesundheitliche Verbesserungen, wenn ich mich nach Rohner-Konzept ernähre?

Wohlbefinden

Ja, bei unserer Kundenbefragung wurde eine Verbesserung folgender Beschwerden mehrfach genannt (siehe auch Rohner-Konzept CURE):

- | | |
|-------------------------|---------------------------|
| - Diabetes | - Migräne |
| - Schlafstörungen | - Psoriasis |
| - Sodbrennen | - Bluthochdruck |
| - Blähungen | - Depressionen |
| - Verdauungsbeschwerden | - Chronische Erkrankungen |
| - Gelenkschmerzen | - Tumor-Erkrankungen |
| - Müdigkeit | |
-