

HEYNE <

DR. MED. ULRICH STRUNZ ist praktizierender Internist und Gastroenterologe. Schwerpunkt seiner ärztlichen und publizistischen Tätigkeit ist die präventive Medizin. In Vorträgen, Seminaren und TV-Auftritten begeisterte er viele Jahre lang Zehntausende von Menschen – und führte sie in ein neues, gesundes Leben.

dr. med. ulrich
strunz

forever schlank



No Carb: Der erfolgreichste Weg zu einem
gesünderen, schlankeren und fitteren Körper

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

Inhalt



6 Ein Wort zuvor

8 Das Geheimnis aller schlanken Menschen

10 Genetisch korrekt leben

12 Die Drei-Stufen-Diät – und was man gewinnt ...

14 forever schlank: Auf einen Blick – so geht's

18 Keto-Wissen

24 Zuckerfalle

36 Fettnäpfchen

46 Eiweißpower

56 Vitalstoff-Kraft

62 Bewegungslust

70 Stresspfunde



76 Das clevere Bewegungsprogramm

78 Achtung, fertig, laufen ...

80 HIIT-Ausdauer

82 Muskelkraft

86 Faszienzauber



92 So lecker schmeckt No Carb

94 Ein guter Start! Sieben köstliche Smoothies

98 Herzlich satt! Sieben leckere No-Carb-Suppen

106 Blitz-Küche! Zwölfmal No Carb für Eilige

112 Einfach Lecker! Unsere 30-Carbs-Rezepte

124 Letzte Rettung! No-Carb-Survival-Rezepte

132 Kleiner Keto-Kompass



Ein Wort zuvor

Wenig Fett, starke Muskeln, eine super Insulinsensitivität, ein aktives Immunsystem, Gute-Laune-Botenstoffe, keine Entzündungstoffe im Körper – das ist die Basis für eine schlanke Figur. Messbar.



Der Weg dorthin: genetisch korrekt leben. Oder schöner: die Weisheit unserer Ahnen hervorholen. Paleo-Lebensweise genannt. Getreide und Zucker ade! Hallo, Eiweiß! Hallo, gesundes Fett! Hallo, Vitalstoffe!

Dazu: wohldosierte, clevere Ausdauerbewegung. Kurz, aber intensiv, im Wechsel mit lang, langsam und locker. Das Ganze ergänzt mit ein paar magischen Übungen für die Faszien. Dazu gibt's eine Anleitung für eine Mini-Meditation – und einen kleinen Schubser auf den Weg in die Ketose.

Ketose heißt: Sie verlieren das lästige Fett, gewinnen Energie und gute Laune. Wie geht das praktisch? Sie trinken eine Woche lang Smoothies und essen Suppe. Ich spreche hier von Himbeer-Mascarpone-Smoothie, von Curry-Kokossuppe „Frutti di Mare“. Ich spreche also durchaus von Genuss.

An diese wunderbare Zeit hängen Sie drei weitere ketogene Wochen an. Heißt: Weiterhin den Kohlenhydrathahn zudrehen. Keinen Zucker, kein Getreide. Das schmeckt? Das macht satt? Und wie. Martina Kittlers Rezepte schicken auch ohne Zucker, ohne Weizen in den Gourmethimmel. Mit gratinierten Kräuterseitlingen auf Spinat, Rahmgeschnetzeltem mit Spargel ... Und plötzlich überfällt Sie eine ungeahnte Energie. Sie wachen auf. Die Glieder tun nicht mehr weh, Sie schlafen besser, fühlen sich fröhlicher und wohler, das Denken fällt leichter. Blutzucker sinkt. Blutfettwerte sinken. Entzündungswerte sinken. Der Körper wird straffer, geschmeidiger, jünger. Wer schlank und gesund bleiben will, genießt auch künftig Kohlenhydrate in vernünftigen Portionen. So viel, wie der aktive Muskel verbrennt. Dazu: essenzielle Fettsäuren gegen Entzündungen, für aktive Fettverbrennung. Viel Eiweiß: für mehr Gesundheit, mehr Energie, mehr gute Laune. Dieses Büchlein liefert Ihnen eine kleine, simple Anleitung, binnen vier Wochen lästigen Ballast loszuwerden – und die Grundlage für ein schlankes Leben zu legen. Aber wie immer, mein Rat: Glauben Sie mir nicht. Probieren Sie es lieber aus!

Herzlichst,
Ihr ULI STRUNZ

Das Geheimnis aller schlanken Menschen

Essen Sie genetisch korrekt, bewegen Sie sich wie Ihre Urahnen – und entspannen Sie sich so, wie es in Ihren Genen steht. Starten Sie Ihr genetisch korrektes Leben mit der Drei-Stufen-Diät für Kopf und Körper. Spüren Sie, wie Sie aufwachen, wie all die Zipperlein verschwinden, wie Sie täglich jünger werden – und ja, auch schlanker. Viel Spaß dabei!





Genetisch korrekt leben



Alle reden immer von Lifestyle. Und dass der richtige jung hält, gesund hält, schlank hält. Und was ist der richtige? Die längste Lifestyle-Studie, die ich kenne, begann etwa vor etwa 2,5 Millionen Jahren und endete vor 15 000 Jahren. Sie umfasst die Zeit, als der Mensch groß wurde. Stattlich. Als er trotz täglich großer körperlicher Anstrengung durch lange Perioden von Dürre, Hunger und Entbehrung gehen musste. Zäh wurde, ausdauernd wurde. Das kann man heute subsumieren unter dem Namen Paleo-Lebensweise. Genetisch korrekt. Erst als sich unsere Vorfahren davon verabschiedeten, Jäger und Sammler zu sein, sich als Bauern am Acker niederließen, Getreide pflückten und Kühe molken, erst dann ersetzten sie wertvolle Muskulatur durch Fett.

Genetisch korrekt essen

Und was hat der Mensch damals gegessen? Professor L. Cordain, Physiologe an der Colorado State University weiß: Auf dem Speiseplan des Steinzeitmenschen standen: Fleisch, Schalentiere, Fisch, Eier. Dazu freilich: Blätter, Kräuter, Pilze, Nüsse – und ab und zu eine Esskastanie oder eine Wurzel. Und, das lesen Sie jetzt nicht so gern: Auch Insekten, Larven, Würmer dienten als Proteinquelle. Die sind noch nicht integraler Bestandteil der modernen Paleo-Diät. Noch nicht.

Mageres Fleisch von wilden Tieren war also Hauptbestandteil der Ernährung. Dieses Fleisch enthielt wenig gesättigte Fettsäuren und viele langkettige Omega-3-Fettsäuren. Getreide gab's in der Steinzeit nicht. Klar, es wuchsen da und dort ein paar Wildgräser, die heute in der Paleo-Küche die Nudel ersetzen: Quinoa oder Amarant. Es gab keinen raffinierten Zucker, nur ganz selten etwas Honig. Steinzeitmenschen konnten keine Milchprodukte essen. Ganz klar: Auch Ihnen würde es kaum gelingen, ein großes wildes Tier lebend zu fangen und es dann auch noch zu melken! Kohlenhydrate lieferten ausschließlich wilde Früchte und Gemüse. Deshalb aß der Mensch zu der Zeit sehr viel weniger Kohlenhydrate. Und auch keinen hochverarbeiteten Industriemüll. Es gab kein antibiotika- und hormongetränktes Mast-

fett. Sondern wildes, bewegtes Fleisch. Von Antioxidantien, Ballaststoffen Vitaminen und Phytaminen nahm der Mensch in der Steinzeit mehr auf als wir heute. Gutes Essen und viel Bewegung schützten ihn vor Übergewicht, Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Depressionen und Alzheimer. Er befand sich, wie der Säugling heute noch, die meiste Zeit in der Ketose. Das ist sozusagen ein Fastenmodus des Körpers, der wach macht, der schlank macht, der gesund macht. Das nennt man genetisch korrekte Kost. Essen, das zu uns passt. Zu unseren Genen.

Genetisch korrekt bewegen

Heißt: die Antilope jagen. Zur Frucht hochhüpfen. Die Wurzel rausziehen. Dem Mammut eine überbraten. Auch hierzu gibt es völlig neue Erkenntnisse. Hart, aber herzlich schützt die Zellen vorm Altern. Ein neues Bewegungsprogramm setzt auf den leistungskräftigen Muskel – und der muss auch elastisch sein. Das Spannende: Trainieren Sie nicht mehr so stur und regelmäßig, sondern bewegen Sie sich so, wie unsere Vorfahren es taten – „nach Bedarf“. Einmal muss man hinterm Wildschwein herrennen, ein anderes Mal muss man es tragen, dann gab es wieder tagelang nichts. Das Ganze kann man sehr, sehr modern gestalten mit HIIT-Training, Faszien-training, Bewegungsmeditation. Unser Programm finden Sie ab Seite 76.

Genetisch korrekt entspannen

Was hat der Steinzeitmensch getan, nachdem ihm der Säbelzahn tiger so richtig Stress gemacht hatte? Der hat erst einmal tief ausgeatmet. Sich dann in die Gabelung eines Baumes gelegt – und tief geschlafen. Und wunderbar geträumt. Das tun wir natürlich auch. Auf moderne Art und Weise. Ganz ohne Baum. Wir nutzen die Kraft der Gedanken. Oder der Nichtgedanken. Unglaublich, was die Neurowissenschaft über Meditation und Übergewicht herausgefunden hat. Ich nenne das nur anders. Ich nenne das Träumen. Und zeige Ihnen, wie man es optimal im Leben einsetzt. Und wieso dieses Träumen die beste Schlankmedizin ist. Wie es geht, das lesen Sie ab Seite 70. Das Leben ändert sich nämlich durch Bilder, genau dann, wenn ich als Arzt es schaffe, nicht nur Ihrem linken, sondern auch Ihrem rechten Gehirn zu signalisieren, dass der Mensch ursprünglich als gesundes, schlankes, fittes, fröhliches Wesen gedacht war. Und dass Ihr Leben immer dann, wenn Sie nicht dieses Wesen sind, von diesem Bild abweicht. Wenn Sie wieder dieses fröhliche gesunde Wesen werden wollen, brauchen Sie nur zu versuchen, „genetisch korrekt zu leben“.

Die Drei-Stufen-Diät – und was man gewinnt ...



- 1** Lebenslust und Lebensfreude steigen
- 2** Die Haut wird straffer, verjüngt sich
- 3** Konzentration, Reaktionsfähigkeit und Kreativität nehmen zu
- 4** Die sportliche Leistungsfähigkeit steigt
- 5** Dumm wie Brot? Nö! Sie beugen Vergesslichkeit und Demenz vor
- 6** Sie strotzen vor Energie
- 7** Genetisch korrekt essen – tut gut und schmeckt gut
- 8** Jede Körperzelle wird entgiftet
- 9** Sie entslacken und verlieren überschüssiges Gewebswasser
- 10** Die Fettverbrennung beschleunigt sich
- 11** Heißhungerattacken gehören der Vergangenheit an
- 12** Ihr Körper bleibt dank hormoneller und enzymatischer Veränderungen dauerhaft schlank
- 13** Die Leber wird entlastet, regeneriert sich
- 14** Gesunde Mikroorganismen besiedeln den Darm, die schlechten ziehen aus
- 15** Blutzucker- und Blutfettwerte normalisieren sich
- 16** Das Risiko für Diabetes und Herz-Kreislauf-Leiden sinkt
- 17** Das Immunsystem wird gestärkt
- 18** Schwelende Entzündungen klingen ab
- 19** Arthrose, Rheuma oder Migräne lassen nach
- 20** Depressionen, Parkinson, Alzheimer, Folgen eines Schlaganfalls oder Gehirntraumas, ALS – all das wird gelindert
- 21** Ketogene Diät beugt Tumorentstehung vor und verlangsamt bei bereits ausgebrochenem Krebs das Fortschreiten



forever schlank: Auf einen Blick – so geht's

Sie brauchen nur vier Wochen, und Ihr Körper hat sich so verändert, dass plötzlich alles ganz leicht wird. Sie drehen einfach mal den Kohlenhydrathahn zu, kommen in den energetischen Stoffwechsel namens Ketose – und das ganze Leben ist plötzlich so leicht ... Der Körper arbeitet für Sie und nicht gegen Sie. Die Fettverbrennung läuft auf Hochtouren. Sie wachen morgens schon mit einem unerklärlichen Bewegungsdrang auf. Zipperlein verschwinden ...

Erste Woche: 20 Gramm Kohlenhydrate pro Tag. Innerhalb von nur einer Woche findet eine Programmänderung statt, wenn Sie in die Ketose kommen. Eine Woche lang gibt es nur Shakes und Suppen mit insgesamt 20 Gramm Kohlenhydraten pro Tag – und Sie sind in der Ketose. Das ist einfach umzusetzen. Auch während man arbeitet. Denn sowohl die Shakes als auch unsere Suppen kann man mitnehmen. Ab Seite 94 finden Sie sieben Shake-Variationen. Süß und herzhaft. Ab Seite 100 unsere leckeren Keto-Suppen. Trinken Sie ganz viel. Mindestens drei Liter pro Tag. Das schützt davor, dass die Fettabbauprodukte namens Ketonkörper uns sauer machen. Trinken Sie Wasser, Tee und – wenn Sie mögen – ein Tässchen Kaffee.

Gehen Sie in der ersten Woche täglich gemütlich eine große Runde spazieren. Und üben Sie sich schon mal im Meditieren (ab Seite 70). Dazu ein klein bisschen Seilhüpfen oder Trampolinspringen. Ideal. Immer, wenn schlechte Laune aufkommt – und das passiert die ersten beiden Tage schon häufiger – hüpfen Sie. Die Bewegungen nach oben machen gute Laune.