

Herbert Steffny | Dr. Wolfgang Feil

# DIE GROSSE LAUF-DIÄT



Herbert Steffny | Dr. Wolfgang Feil

# DIE GROSSE LAUF-DIÄT

richtig essen | richtig laufen | richtig schlank

südwest

# INHALT

<b>Vorwort</b>	<b>6</b>	Auch Bewegung ist ein Hormonjoker	45
Damit es besser läuft			
<b>Das Jokersystem</b>	<b>8</b>	<b>Die Bewegungs- und Muskeljoker</b>	<b>47</b>
Der Weg zum Erfolg			
<b>Die Ernährungsjoker</b>	<b>11</b>	<b>In Gang kommen</b>	<b>48</b>
<b>Thermogenesejoker</b>	<b>12</b>	Bewegung – das Lebenselixier	
Das Feuer entfachen		Fitschlank statt schlappschlank	48
Mit Scharfem den inneren Ofen anfeuern	12	Die ganzheitliche Reise zu sich selbst	49
Frische Kräuter – da lodert das Feuer auf	16	Stress ade!	51
Stoffwechselaktivatoren Keimlinge	18	Vom Nichtstun Muskel- und Knochenschwund	52
Bei Milch Vollfett besser als fettarm	20	Laufen ist zeiteffizient	54
Mehr Power durch Wasser, grünen Tee und Kaffee	20	Zu Beginn ein Besuch beim Arzt	55
<b>Vitalstoffjoker</b>	<b>22</b>	Keine faulen Ausreden gelten lassen!	56
Supersprit für den Körper		<b>Lauftraining planen</b>	<b>58</b>
Schonende Temperaturen sind angesagt	22	Maßvoll und erfolgreich	
„Moderate Carb“ anstatt „Low Carb“	22	Ausdauertraining	58
Mit gutem Fett schneller zum Ziel	25	Training nach Körpergefühl	59
Mehr Ballaststoffe – besser in Form	32	Herzfrequenzmesser	60
Chrom – nicht nur für glitzernde Stoßstangen	34	<b>Die Wissensjoker</b>	<b>65</b>
Eiweiß satt, Fett ade?	34	<b>Das Wunschgewicht</b>	<b>66</b>
Der Mix für Lauf-Diät-Starter	35	Was darf's denn sein?	
Mit verbesserter Esskultur zum Erfolg	36	Normal-, Idealgewicht und BMI	66
<b>Hormonjoker</b>	<b>39</b>	<b>Der Kalorienverbrauch</b>	<b>70</b>
Bote der Schlankheit		Leben Sie verschwenderisch	
Aminosäuren contra Fett	39	Der Grundumsatz wächst mit der Muskulatur	70
Bor für den Muskelaufbau	41	Den Kalorienbedarf abschätzen	70
Soja-Produkte nur in Maßen einsetzen	42	Der Kalorienverbrauch beim Laufen	72
Damit es richtig funkt – Magnesium	42	<b>Die Laufausrüstung</b>	<b>73</b>
Zink hält den Hunger in Schach	43	Von Fuß bis Kopf optimal	
		Die Laufschuhe	73
		Funktionelle Laufbekleidung	77

Herzfrequenzmesser	79	<b>Stoffwechseloffensive</b>	<b>102</b>
Nordic-Walking-Stöcke	80	Zackige Rezepte	
Lauftagebuch – ziehen Sie Bilanz	80	Wichtige Spielregeln	102
<b>Die Lauf-Diät in Zahlen</b>	<b>82</b>	<b>Rezepte</b>	<b>104</b>
Eine Zusammenfassung		Voller Energie durch 6 Wochen	
Unter dem Verbrauch bleiben	82	<b>Planvolle Bewegung</b>	<b>266</b>
Das leistet der Thermogenesejoker	83	Ganz im grünen Bereich	
Das leistet der Bewegungsjoker	83	Der richtige Laufeinstieg	267
Das leistet der Muskelaufbaujoker	84	Der 30-Minuten-Test nach Steffny	270
Das leistet der Vitalstoffjoker	84	<b>Die Trainingspläne</b>	<b>272</b>
Das leistet der Hormonjoker	84	So läuft es optimal	
<b>Die Motivationsjoker</b>	<b>87</b>	<b>Plan 1</b>	<b>274</b>
<b>Rundum fit</b>	<b>88</b>	Einstieg mit Walking	
Warum Abnehmen lohnt		<b>Plan 2</b>	<b>276</b>
Vom Jäger zur behäbigen Couch-Potato	88	Vom Walking zum Jogging	
Ernährung – Mangel im Überfluss	88	<b>Plan 3</b>	<b>278</b>
Übergewicht und Fettsucht als Risiko	89	Vom Einsteiger zum Fitnessläufer	
Die Gewohnheitsfallen durchbrechen	91	<b>Gymnastik</b>	<b>283</b>
<b>Einfach glücklich</b>	<b>92</b>	Dehnen und Kräftigen	
dank der Stoffwechseloffensive		Gymnastik schafft Ausgleich	283
Glücklich durch mehr Omega-3	92	<b>Das Dehnungsprogramm</b>	<b>285</b>
Glücklich durch Tryptophan und Kohlenhydrate	92	Das Kräftigungsprogramm	287
Glücklich durch Chili	93	So kräftigen Sie richtig	287
<b>Rundum geschützt</b>	<b>94</b>	<b>Alternatives Training</b>	<b>290</b>
dank der Stoffwechseloffensive		Gut in Form bleiben	
Entgiftung wird eingeleitet	94	Ergänzungs- oder Crosstraining	290
Risikofaktor Homocystein wird ausgeschaltet	94	<b>Richtig erholen</b>	<b>292</b>
<b>Die Realisierungsjoker</b>	<b>97</b>	Regenerieren und Entspannen	
<b>Gut essen mit Visionen</b>	<b>98</b>	Kaltes Wasser und Sauna	292
Traumhaft schlank		Massage und Schlaf	292
Die Stoffwechseloffensive braucht Gemeinschaft	98	Verletzungen vermeiden	292
Die Stoffwechseloffensive braucht Visionen	99	Sach- und Rezeptregister	296
<b>Das bringt Power</b>	<b>100</b>	Literatur	299
Die richtigen Lebensmittel		Über die Autoren	300
		Über dieses Buch/Impressum	304

# VORWORT

## Damit es besser läuft

*Mit der Lauf-Diät kombinieren wir alle Möglichkeiten, wie Sie zu mehr Vitalität kommen. Ganz nebenbei werden Sie dauerhaft schlank. Erfolgsgaranten sind stoffwechselaktivierende Ernährungs- und Bewegungspläne – einfach und mit viel Freude durchzuführen. Dadurch bekommen Sie einen klaren Rahmen an die Hand, bei dem nichts dem Zufall überlassen ist. Freuen Sie sich jetzt schon auf Ihren Erfolg!*

Eine Laufdiät? Oh Schreck! Klingt das denn nicht gleich doppelt abschreckend-asketisch? Laufen, um Gottes willen! Da kommt bei vielen der 1000-Meter-Lauf, ein traumatisches Erlebnis aus der Schulzeit, wieder hoch. Sport ist Mord, und dazu gibt es dann wohl noch Magerkost? Gesund vielleicht schon, aber fad. Das soll die Lösung für die überflüssigen Pfunde sein? Jawohl, und zwar für immer! Allerdings ist unser Weg viel lustvoller, als Sie vielleicht denken.

### Schlank mit Spaß

Es geht in der Tat um sanfte Bewegung in Kombination mit vitalstoffreicher Ernährungsoptimierung mit Elementen aus

der asiatischen und mediterranen Küche. Sie werden sehen, dass Sie sich bei der stoffwechselaktivierenden Bewegung und Ernährung weder quälen noch auf Geschmack verzichten müssen. Im Gegenteil, Sie werden sogar Spaß daran finden und nebenbei weitaus mehr bekommen, als Sie jemals gedacht haben. Wir wollen nämlich nicht nur, dass Sie erfolgreich und nachhaltig abnehmen, sondern auch, dass Sie mit mehr Lebensqualität gesünder und leistungsfähiger werden, einfach gut drauf sind!

### Schluss mit dem Diätwahn!

Haben die klassischen Diäten – und davon gibt es viele Hunderte – Sie bisher weitergebracht? Dann würden Sie wahrscheinlich dieses Buch nicht lesen. Viele Versprechungen und Rezepturen, die oft auf Halbwahrheiten, Desinformationen, Weltanschauungen, kommerziellen Interessen oder flüchtigen Trends beruhen und nicht selten sogar stark die Gesundheit schädigen können. Diätbücher füllen in den Buchläden ganze Regale. Die Titel sind so verheißungsvoll wie verwirrend. Kostprobe? »Fit mit Fett« heißt es hier, und daneben steht vielleicht der Titel: »Fit ohne Fett«. Ja, was denn nun? Auch der Blätterwald der Frauen- und Fitnesszeitschriften verheißt immer etwas Neues – und natürlich noch Besseres. Mal wird Fett verteufelt, dann wieder die Kohlenhydrate. Findige Autoren bieten witzige Varianten an: Wie wäre es



Ihre Coaches: links Herbert Steffny, u. a. Diplombiologe, 16-facher Deutscher Meister und Marathon-Olympiateilnehmer, seit 30 Jahren Fitnessseminarveranstalter und Bestsellerautor, rechts Dr. Wolfgang Feil, u. a. Biologe und Sportwissenschaftler, Dozent an der Hochschule Furtwangen und aktiver Läufer.



z. B. mit einer »Schnaps-mit-Bockwurst-Diät«? Sie ahnen, da läuft etwas nicht richtig. Apropos Laufen: Bei den meisten konventionellen Diäten erhalten Sie, wenn überhaupt, den lapidaren Hinweis, dass Sie sich auch bewegen sollten. Das war's dann schon. Bei uns bekommen Sie die komplette Anleitung!

### **Machen Sie eine gute Figur!**

Hatten Sie das Gefühl, dass es ab dem Alter von 30 immer schwerer wurde, Ihr Gewicht zu halten? Haben Sie vielleicht mit Diäten wie viele zunächst Anfangserfolge gehabt und einige Kilogramm abgenommen? Schon bei der nächsten Diät erging es Ihnen genauso, aber anschließend kamen wieder ein paar Pfunde zusätzlich auf die Hüften? Haben Sie genug vom Jo-Jo-Effekt und suchen einen wirklich leicht gangbaren Weg, nicht nur ein für alle Mal das lästige Übergewicht loszuwerden, sondern auch dabei fitter und gesünder zu werden? Sie möchten sich vor anderen und sich selbst auch nicht mehr mit dem leichtgewichtigen Argument »Ich habe eben schwere Knochen«

herausreden? Ihnen ist längst klar, dass die Veranlagung nicht allein schuld sein kann und dass es auch kein Wundermittel in Pillenform geben wird?

### **Diätlust statt -frust!**

Eines ist ganz klar: Es wird sich nichts ändern, wenn Sie sich nicht selbst verändern! Wir helfen Ihnen und bringen Licht ins Dunkel. Aus der Sicht der jahrzehntelangen Berufspraxis zweier Biologen, eines erfahrenen Lauftrainers und eines Nährstoffspezialisten, erfahren Sie in diesem Buch, wie durch eine umfassende Stoffwechsellöschung Ihre Körperzellen richtig aufblühen und zu voller Vitalität finden. Wir zeigen Ihnen, welche Lebensmittel die hormonellen Kreisläufe wieder in Schwung bringen, was Sie essen können, damit Ihr inneres Feuer richtig lodert, und wie Sie mit viel Spaß an Bewegung Ihren »inneren Ofen« am Glühen halten. Durch diese Ganzkörper-Stoffwechsellöschung gehen im ersten Monat ganz nebenbei sechs Pfund und im zweiten Monat sogar sieben Pfund weg – und sie funktioniert ohne frustrie-



rendes Kalorienzählen, sie bringt Lust ins Leben; kleinere Sünden sind erlaubt, gewollt und eingerechnet. Durch den erhöhten Stoffwechsel können Sie sich die ohne schlechtes Gewissen sogar leisten.

### **Spielen Sie die Joker aus!**

Sie lernen in diesem Buch die sieben wichtigsten Stoffwechsell Joker kennen, die wir für Sie in einen ausgeklügelten Trainings- und Ernährungsplan liebevoll eingearbeitet haben. Durch einfache, schnelle, aktivierende und leckere

Rezepte können Sie sich sofort auf den Erfolgsweg begeben. Die Lauf-Diät nach Herbert Steffny und Dr. Wolfgang Feil wird nicht nur für Sie zum Erfolg führen, sondern beschreibt die hochwertigste und damit beste Versorgung für Ihre gesamte Familie.

Wir freuen uns, Sie auf Ihrer Stoffwechsell offensive auf dem Weg zum Gourmetläufer begleiten zu dürfen!

Herbert Steffny und Dr. Wolfgang Feil

# **DAS JOKERSYSTEM**

## **Der Weg zum Erfolg**

*Erfolgreiches Gewichts- und Vitalitätsmanagement braucht viele Trümpfe und Joker. Sie sind immer auf der Gewinnerseite, wenn Sie durch möglichst viele Joker Ihren Bestand an Trümpfen deutlich ausbauen. Mit den Jokern aus der Lauf-Diät macht es Ihnen Spaß, laufend vitaler zu werden. Ganz nebenbei werden Sie immer mehr Pfunde los.*

---

Gesunde, junge Menschen haben einen agilen Stoffwechsel: Die körpereigene Hormonproduktion läuft auf vollen Touren, und man fühlt sich fit und energiereich. Schon ab dem Alter von 35 produziert der Körper jedoch immer weniger von diesen fitmachenden Hormonen. Ohne Gegensteuerung gelangen Sie in die Stoffwechselfalle: Ihre hormonellen Regelkreise laufen verlangsamt ab – mit der Folge, dass sich mehr Fett anlagert und die Muskulatur weniger wird. Wenn jetzt nicht gegengesteuert wird, steigt das Körpergewicht jedes Jahr stetig an.

Mit diesem Buch bekommen Sie diejenigen Steuerungselemente an die Hand, mit denen Sie Ihren Stoffwechsel wieder flottkriegen, sodass die Fetteinlagerungen verschwinden und Sie dafür wieder Muskulatur aufbauen. Diese Steuerungselemente sind Ihre sieben

Stoffwechselfoker. Wenn Sie alle diese Joker ausspielen, werden Sie der fatalen Stoffwechselfalle dauerhaft entrinnen. Bei unseren Rezepten ab Seite 102 haben wir alle Joker für Sie eingearbeitet, sodass Sie sofort mit Ihrem Erfolgsplan beginnen können.

## Die sieben Stoffwechselfoker im Überblick





# **DIE „ERNÄHRUNGS- JOKER**



# THERMOGENESEJOKER

## Das Feuer entfachen

*Jedes Lebensmittel liefert dem Körper Energie. Einen Teil verbraucht der Körper sofort für die Verarbeitung dieses Lebensmittels im Darm, für den Transport der aufgespaltenen Nährstoffe und die Speicherung im Körper. Dieser Energieaufwand liegt im Durchschnitt bei ungefähr 10 % der täglichen Energieaufnahme. Die Ernährungswissenschaft spricht bei diesem Energieverbrauch durch die Nahrungsverarbeitung von Thermogenese, da diese Energie in Form von Wärme abgeleitet wird.*

---

### Mit Scharfem den inneren Ofen anfeuern

Sie haben diesen Thermogeneseeffekt sicher auch schon gespürt, wenn Sie z. B. beim Chinesen oder beim Inder eine scharfe Speise gegessen haben. Da wird es Ihnen warm, ohne dass Sie sich bewegen, Sie haben Ihr inneres Feuer gezündet, und der Kalorienzähler läuft. Stark belebend auf das innere Stoffwechselfeuer wirken Gewürze, frische Kräuter und Keimlinge.

Bei der Stoffwechseloffensive heizen Sie Ihren inneren Ofen richtig an; die Rezepte der Stoffwechseloffensive sind durch das Mehr an Gewürzen, Kräutern und Keimlingen ein Genuss für Ihren Gaumen. Nebenbei kräftigen Sie auch Ihr Immunsystem, Ihr Herz und Ihre Blutgefäße.

Damit Sie sich langsam an die pikantere Note in Ihren Speisen gewöhnen, sollten Sie Ihren Speiseplan im Bereich der Gewürze aufsteigend gestalten: Jede Woche legen Sie also ein zusätzliches Scheitchen für Ihren inneren Ofen nach.

### Auf Pfeffer und Chili setzen

In der ayurvedischen Medizin wurde Pfeffer traditionell eingesetzt, um schlechte Bakterien in Lebensmitteln fernzuhalten oder abzutöten. Wir setzen Pfeffer in der Stoffwechseloffensive verstärkt ein, da er auf den Kreislauf anregend wirkt und die Durchblutung der Schleimhäute fördert. Mehrere neue wissenschaftliche Untersuchungen konnten inzwischen nachweisen, dass durch Pfeffer die Nährstoffverwertung entscheidend verbessert wird. Ihrem Körper stehen dadurch insgesamt deutlich mehr Mineralstoffe, Spurenelemente, Vitamine und pflanzliche Wirkstoffe aus der Nahrung zur Verfügung. Ebenfalls hat ein Wirkstoff im Pfeffer, das Piperin, die Fähigkeit, Ihre Blutgefäße zu schützen und schön elastisch zu halten.

Da wir bei der Stoffwechseloffensive generell mehr Gemüse und Ballaststoffe aufnehmen (siehe Seite 32), könnte es während der Umstellungsphase verstärkt zu Blähungen kommen. Hiergegen hilft die höhere Pfeffermenge auch, da Pfeffer vermehrte Gasbildung verhindert. Greifen Sie also großzügig zur Pfeffermühle, lassen Sie den Salzstreuer links liegen. Zeigen Sie sich geizig beim Salzen und Nachsalzen: Salz fördert nämlich die Ausschwemmung von Kalzium – was kontraproduktiv für unsere Stoffwechselziele ist. Pfeffer hat jedoch bei extrem hoher Dosierung einen Nachteil: Bei ca. 1,5 Gramm bzw. einem halben Teelöffel pro Mahlzeit wirkt Pfeffer stark reizend auf die Magenschleimhaut. Daher sollte Pfeffer möglichst regelmäßig bei jeder Mahlzeit, aber moderat zugeführt werden.

Kaum zu glauben, aber wahr: Schützend für die Schleimhäute wirkt Chili. Da Chili ebenfalls Ihre Fettverbrennung erhöht und gleichzeitig einen Schutzfaktor für die Schleimhäute (und damit auch für den Magen) bereitstellt, kombinieren wir bei der Stoffwechseloffensive immer den Pfeffer mit ausreichend Chili. Chili wird heute aufgrund des Schleimhautschutzes in der modernen Medizin auch erfolgreich bei Magengeschwüren oder Magenblutungen eingesetzt, was vor einigen Jahren undenkbar gewesen wäre. Der Wirkstoff im Chili, das Capsaicin, hält darüber hinaus Ihr Blut flüssig und beugt auf diese Weise Embolien vor; außerdem kräftigt Chili Ihr Immunsystem. Die Liste der positiven Effekte von Chili geht weiter: Es konnte nachgewiesen werden, dass Chili glücklich macht, indem er die Endorphinproduktion im Gehirn ankurbelt.

Aus all diesen Gründen sollten Sie künftig auf Chili und Pfeffer bei keiner Mahlzeit

mehr verzichten. Selbst für den Nachtisch- und Süßspeisenbereich haben wir für Sie Rezepte mit Chili und Pfeffer zusammengestellt. Lassen Sie sich überraschen und freuen Sie sich schon an dieser Stelle auf die leckeren Süßspeisen mit der exotischen Geschmacksnote! Diese Süßspeisen genießen Sie ohne Reue. Sie können sich das gar nicht vorstellen? Dann haben wir für Sie alternativ einen tollen Tipp parat:

### **Tipps – Chilischlucken**

Schlucken Sie nach jeder Mahlzeit ein bis drei kleine Chilis einfach mit Wasser (so wie eine Kapsel oder Tablette). Beim Chilischlucken empfehlen wir, die kleinen Chilis zu verwenden (Größe fünf bis zehn Millimeter). Fragen Sie in Ihrem Bioladen danach!

Der aktivierende Effekt einer mit Chili gewürzten Mahlzeit basiert auf der höheren Durchblutung der Schleimhäute im Mund-, Rachen- und Darmbereich und der Aktivierung des Hitzerezeptors im Gehirn. Deshalb ist die mit Chili gewürzte Mahlzeit aktivierender, als wenn Sie Chili in Kapseln oder als kleine Stücke nach einer Mahlzeit schlucken. Den größten Effekt, überflüssige Pfunde nachhaltig loszuwerden, haben Sie, wenn Sie beide Strategien kombinieren: Nehmen Sie zukünftig also etwas mehr Pfeffer sowie deutlich mehr Chili beim Kochen und schlucken Sie nach der Mahlzeit die kleinen Chilis. Wenn Sie sich diese Chilianwendung zur Gewohnheit machen, ist Ihr Erfolg am größten. Sie stabilisieren ganz nebenbei Ihr Immunsystem und versorgen Ihren Körper mit einem überragenden Krebschutzfaktor.

Fangen Sie jedoch schleichend mit dem Chilischlucken an: In der ersten Woche einen Chili pro Tag, in der zweiten Woche



einen Chili pro Mahlzeit, und ab der dritten Woche können Sie dann die Dosierung nochmals erhöhen. Chiliprofi sind Sie, wenn Sie die Chilis vor dem Schlucken kurz zerbeißen und anschließend mit viel Wasser nachspülen. Wenn Ihnen dies zu scharf wird, dann spülen Sie mit Buttermilch nach – das nimmt die Schärfe sofort.



Auch Daniel Unger vertraute auf scharfe Helfer – und wurde völlig überraschend für die Triathlonszene nicht zuletzt dank der Nährstoffbetreuung durch Dr. Feil Weltmeister.

### Ingwer, Kurkuma und Zimt neu entdecken

Diese Gewürze werden in der traditionellen östlichen Medizin schon mehrere Tausend Jahre lang angewendet. Auch sie beschleunigen den Stoffwechsel und erhöhen dadurch den Fettabbau. Ihre Speisen bekommen so gewürzt darüber hinaus eine besondere Note. Wir setzen Ingwer, Kurkuma und Zimt verstärkt

auch deshalb ein, da diese drei Gewürze Ihre Gelenke zusätzlich vor vorzeitigem Abbau schützen und Ihr Immunsystem kräftigen. So können Sie auch in vielen Jahren noch voller Lust laufen, schwimmen und Rad fahren oder sich mit den »Jungen« auf Musik gekonnt bewegen.

Ingwer sollte immer als Wurzel gekauft werden – wählen Sie glatte, unverschrumpelte Ingwerterteile aus, da diese frischer sind. Nach dem Waschen kann frischer Ingwer ungeschält benutzt werden; wenn die Schale jedoch schrumpelig ist, dann sollte sie weggeschnitten werden, allerdings nur dünn, um die wirksamen Gingerole nicht zu sehr zu reduzieren. Wir schätzen an Ingwer auch dessen Kapazität, Blähungen zu verhindern (siehe auch Seite 13).

Zimt und Kurkuma verwenden wir als Pulver. Freuen Sie sich jedes Mal bei der Verwendung von Zimt auch für Ihren Magen; dieser wird durch Zimt unangreifbar für *Helicobacter pylori*, ein Bakterium, das Magengeschwüre verursacht. Auch Hefepilze (Candidainfektionen) werden durch Zimt an der Ausbreitung gehindert.

In unserer westlichen Küche bislang kaum bekannt ist Kurkuma. Wir haben Kurkuma in unsere stoffwechselaktivierenden Rezepte eingearbeitet, da wissenschaftliche Untersuchungen zeigten, dass Kurkuma die Cholesterinwerte senkt, vor der Alzheimererkrankung schützt und sogar bestehende Alzheimerplaques im Gehirn zurückbilden kann.

### Scharfe Helfer – Meerrettich, Senf, Knoblauch und Zwiebel

Auch Meerrettich, Senf, Knoblauch und Zwiebel unterstützen Sie darin, dass Ihr Feuer über den Tag entfacht bleibt. Das

Gemeinsame dieser Lebensmittel sind deren schwefelhaltige Inhaltsstoffe wie z.B. das Alliin oder die Isothiocyanate. Die vor Krebs schützende Wirkungsweise dieser Stoffe wurde mehrfach belegt. Selbst bei vorhandenem Krebs wirken Zwiebel & Co. einer weiteren Ausbreitung des Krebses entgegen. Im Fachjargon spricht man von einem Schutz vor Metastasenbildung. Auch unerwünschte Keime wie z.B. Helicobacter pylori, Hefepilze oder Staphylococcus aureus werden wie von Zimt durch diese schwefelhaltigen Lebensmittel verdrängt. Im Kasten unten sind weitere wissenschaftlich belegte gesundheitliche Wirkungen dieser Schwefelverbindungen aufgelistet. Sie sehen, dass Meerrettich, Senf, Knob-

lauch und Zwiebel reine Goldgruben für Ihre Gesundheit sind, und daher haben wir, so oft es möglich war, diese Lebensmittel in der Stoffwechsellösung berücksichtigt.

Neben den Schwefelverbindungen zeichnen sich Meerrettich, Senf, Knoblauch und Zwiebel auch durch den hohen Bioflavonoidgehalt aus. Dieser kräftigt Ihr Immunsystem und schützt vor Herzinfarkt. Zwiebeln gehören zu den »Top four« der bioflavonoidreichen Lebensmittel. Bei regelmäßigem Verzehr von Zwiebeln ist statistisch belegt, dass sie das Herzinfarktrisiko um 20 % senken können (die anderen Top-four-Lebensmittel sind Äpfel, grüner sowie schwarzer Tee und Brokkoli).

## Wirkungen von Allizin und Isothioyanaten

### Wissenschaftlich nachgewiesen sind:

- Erfolgreiches Gewichtsmanagement
- Senkung des Blutdrucks
- Senkung der schlechten LDL- und Gesamtcholesterinwerte
- Erhöhung des schützenden HDL-Cholesterinspiegels
- Senkung der herzfarktauslösenden Triglyzeridwerte
- Kräftigung des Immunsystems
- Verdrängung von Helicobacter pylori und dadurch Schutz vor Magenkrebs
- Schutz vor Darmkrebs
- Schutz vor Metastasenbildung
- Verbesserung der Blutzuckerwerte bei Diabetes mellitus
- Abbau von Entzündungen und damit gut bei Rheuma und entzündlicher Arthrose
- Schutz vor vorzeitigem Altern (Zellschutz)
- Antimikrobielle Wirkung gegen Candida (Hefepilz) und Staphylococcus aureus



### Holen Sie mehr aus Zwiebel & Co.

Einer der Hauptinhaltsstoffe, das Alliin, ist in der Zwiebel oder im Knoblauch schön verpackt – getrennt davon ist ebenfalls verpackt das Enzym Alliinase. Sobald beim Schneiden von Zwiebeln oder Knoblauch diese beiden Stoffe zusammenkommen, entsteht der Aktivstoff Allizin, der für die Wirkung von Zwiebel und Knoblauch verantwortlich ist. Aus diesem Grund riechen ungeschnittene Zwiebeln oder Knoblauchzehen relativ moderat. Zur vollen Allizinausbildung ist es erforderlich, aufgeschnittene Zwiebeln oder Knoblauchzehen fünf bis zehn Minuten ruhen zu lassen. Werden diese Lebensmittel nach dem Schneiden sofort angebraten, kann sich nicht genügend Allizin bilden, und sie verlieren einen Großteil der Wirkstoffe. Die Praxis, geschnittene Zwiebel- und Knoblauchstücke fünf bis zehn Minuten ruhen zu lassen, wurde in einer Studie mit Tieren bestätigt: Knoblauch, der sofort nach dem Schneiden angebraten wurde, bot keinen Krebschutz, während Knoblauch, den man ruhen ließ, die Tiere vor der Krebsentwicklung schützen konnte.

Dieser Praxistipp ist für die Stoffwechsellöfensive auch deshalb so bedeutsam, da genau dieses Allizin wichtig für ein erfolgreiches Gewichtsmanagement ist: Tieren wurde eine Kost vorgesetzt mit gleicher Kalorienzahl, allerdings einmal mit und einmal ohne Allizin. Die Tiere, die das Allizin bekommen hatten, nahmen deutlich weniger zu im Vergleich zu den Tieren, die den Wirkstoff nicht bekommen hatten.

### So verheimlichen Sie Ihren Zwiebel- und Knoblauchkonsum

Nach einer zwiebel- oder knoblauchhaltigen Mahlzeit verhindert das Kauen von

Blattpetersilie und von Fenchelsamen die starke Ausdünstung der gesundheitsfördernden Schwefelverbindungen. In der Stoffwechsellöfensive arbeiten wir mit reichlich Zwiebel und Knoblauch – deshalb haben wir bei den Rezepten immer gleichzeitig viel Petersilie eingearbeitet. Generell empfehlen wir, auf dem Tisch ein Schälchen mit indischen Verdauungsgewürzen bereitzuhalten, da hier immer Fenchel enthalten ist (erhalten Sie im Feinkostgeschäft).

### Frische Kräuter – da lodert das Feuer auf

Frische Kräuter geben Ihren Speisen die richtige Würze und kurbeln den Stoffwechsel lang anhaltend an. Außerdem wecken sie die Lebensgeister und kräftigen Ihr Immunsystem. Es gibt keine Lebensmittel, die pro Gramm eine ähnlich hohe Nährstoffdichte haben. Deshalb setzen wir überall dort frische Kräuter ein, wo es möglich ist.

Die Kräuter werden dabei nicht gekocht, sondern immer erst beim Anrichten über die Gerichte gestreut oder kalt verarbeitet. Auch in Saucen kommen die frischen Kräuter erst unmittelbar vor dem Servieren.

Ganz besonders stoffwechselaktiv wirken Schnittlauch, Petersilie, Rosmarin und Basilikum. Während Schnittlauch viel schwefelhaltige Inhaltsstoffe enthält, die Ihre Belastbarkeit erhöhen, zeichnet sich Petersilie durch reichlich Pflanzenwirkstoffe aus, die Ihren Körper vor dem Altern schützen. Allerdings sollten Sie jetzt nicht täglich Petersilie bundweise essen, da solche Übermengen an Petersilie auch zu Herzrhythmusstörungen führen können. Ebenso sollten Schwangere keine größere Petersilienmenge essen, da der Inhaltsstoff Apiol

## Nachgewiesene Wirkungen von Gewürzen und Kräutern

	Aktivierend, fettverbrennend	Cholesterin- senkend, zellschützend *, blutverdünnend **	Gelenkschützend, entzündungs- abbauend	Stabilisierend für das Immunsystem ***	Sonstige Wirkungen
<b>Chili</b>	x	x	x	x	Schutz vor Magengeschwüren
<b>Pfeffer</b>	x	x	x	x	Schutz vor anderen Bakterien, gut gegen Blähungen; erhöhte Verwertung von Vita- minen, Mineralstoffen, Spurenelementen und Pflanzenwirkstoffen
<b>Ingwer</b>	x	x	x	x	Gut gegen Blähungen
<b>Kurkuma</b>	x	x	x	xx	Schutz vor der Alzheimerkrankheit
<b>Zimt</b>	x	x	x		Schutz vor Candida (Hefepilze C), Schutz vor Helicobacter pylori, gut bei Diabetes mellitus
<b>Schnittlauch</b>	x	x	x	x	Schutz vor Candida (Hefepilze C), Heli- cobacter pylori und Staphylococcus aureus
<b>Petersilie</b>	x	x	x	xx	
<b>Basilikum</b>	x	x	x	x	Schutz vor Staphylococcus aureus
<b>Oregano</b>	x	x	x	x	
<b>Rosmarin</b>	x	x	x	x	Gehirnaktivierend, entgiftend
<b>Salbei</b>	x	x	x	x	Gehirnaktivierend, entgiftend

\* Schutz vor Herzinfarkt \*\* Schutz vor Thrombose \*\*\* Schutz vor Krebs



auch die Gebärmuttermuskulatur anregt, was Fehlgeburten auslösen könnte.

Wir verwenden in unseren stoffwechselaktiven Rezepten darüber hinaus Basilikum. Basilikum schützt unsere Zellen vor dem Altern, unterdrückt krank machende Keime in der Ausbreitung und verringert Entzündungsreaktionen im Körper.

Auch Rosmarin und Salbei finden Sie in unseren Rezepten vermehrt, da deren Inhaltsstoffe die Aktivität Ihrer Leberenzyme erhöhen. So kann Ihr Körper vermehrt Schadstoffe ausleiten. Den beiden Kräutern wird auch nachgesagt, dass sie belebend auf die Gehirnaktivität wirken. So bleiben Sie körperlich und gleichzeitig geistig auf der Höhe.

Das gesundheitsfördernde Potenzial dieser aktivierenden Kräuter haben wir Ihnen in der Übersicht auf Seite 17 dargestellt. Wenn Sie sie durchsehen, werden Sie voller Lust und auch mit einer gewissen Ehrfurcht diese Kräuter und Gewürze einsetzen.

Wir haben für Sie die wirksamsten Rezepte aus unserer langjährigen Erfahrung in der Betreuung von Nationalmannschaften und Profisportlern zusammengestellt und diese nochmals weiter mit den beschriebenen Gewürzen und Kräutern bereichert. Entdecken Sie mit der Stoffwechseloffensive den umfassenden Einsatz dieser Gewürze und Kräuter, auch in bislang für Sie ungewohnter Umgebung (z.B. in aktivierenden, leckeren Frühstücksdrinks). Freuen Sie sich schon jetzt darauf!

### **Ernten Sie aus Ihrem eigenen Kräutergarten**

Damit Sie immer genügend frische Kräuter zur Hand haben, empfehlen wir, Kräu-

tertöpfe bereitzuhalten. Es wäre gut, wenn Sie jeweils zwei Töpfe Schnittlauch, Petersilie und Basilikum kaufen würden – bei Rosmarin und Salbei reicht ein Topf.

### **Stoffwechselaktivatoren Keimlinge**

Lassen Sie Samen und Getreidekörner zum Wohle Ihrer Vitalität keimen. Durch den Keimvorgang erhöhen sich die Vitamingehalte der Samen- und Getreidekörner um mehrere 100 %. Dadurch leisten Keimlinge einen beträchtlichen Beitrag zu Ihrer Stoffwechselaktivierung.

Zur Keimung geeignet sind Getreide (Weizen, Dinkel, Hirse), Hülsenfrüchte (grüne Erbsen, Kichererbsen, Mungbohnen und Linsen), spezielle Keimsaaten (Rettich, Radieschen, Bockshornklee, Brokkoli und Alfalfa) oder Samen (Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Sesam).

Der Kasten rechts zeigt, wie gut Sie mit frisch gekeimten Weizenkörnern Ihren täglichen Vitaminbedarf decken können. Im Vergleich dazu sind die Werte von ungekeimtem Vollkornmehl bzw. hellem Mehl aufgeführt.

Durch den Keimvorgang werden darüber hinaus die Mineralstoffe und Spurenelemente aus dem Getreidekorn wesentlich besser im Darm aufgenommen, da bei der Keimung der Hemmfaktor Phytinsäure abgebaut wird. Wenn Sie gekeimtes Getreide essen, verbessert sich somit die Aufnahme von Magnesium, Kalzium, Kalium, Zink und Eisen. Dadurch wird Ihr Stoffwechsel richtig angekurbelt.

### **Keimlinge sind sehr gut verträglich**

Manche Menschen können rohe Getreideprodukte nicht vertragen, da sie empfind-

## Das können Keimlinge

Tägliche Vitaminderkung in Prozent  
durch 100 Gramm frische Weizenkeimlinge,  
Vollkornmehl oder Weißmehl:

	B1	B2	B6	C	E	Biotin	Niazin	Folsäure
Dinkelmehl Typ 630	4,5	4,4	7,0	0,0	14,3	2,2	4,6	5,2
Dinkelvollkornmehl	27,0	8,8	15,6	0,0	19,1	6,7	19,1	15,5
Gekeimter Dinkel	51,0	53,0	32,0	44,0	51,0	50,0	29,0	42,0

lich auf sogenannte Lektine reagieren. Dies sind antennenartige Strukturen, die auf den Randschichten und im Keimling der Getreidekörner sitzen. Das Getreide schützt sich durch die Lektine vor Fraßfeinden. Lektine können bei empfindlichen Personen Schleimhäute schädigen und zu Entzündungsreaktionen führen. Durch die Keimung von Getreide werden diese schleimhautschädigenden Lektine abgebaut. Gekeimte Getreidekörner können Sie deshalb unbeschwert genießen. Sie passen gut zu jedem Salat oder auch in Suppen oder zu einem Dessert.

Wenn Sie Keimlinge kaufen, achten Sie darauf, dass Sie immer frische Ware haben. Bis zum Erreichen des Ablaufdatums sollten immer noch mindestens drei Tage liegen. Die Keimlinge halten sich nicht lange und sollten deshalb zügig aufgebraucht werden. Natürlich können Sie auch Ihre Sprossen in einem Keimlingsgerät selbst ziehen und immer wieder ernten. Etwas besser haltbar sind übrigens Sojakeimlinge. Diese können

Sie auch zwei bis drei Tage länger im Kühlschrank aufbewahren.

Mittlerweile in den meisten Lebensmittelmärkten verfügbar sind Kresseschalen. Diese frische Kresse bereichert jeden Salat und eignet sich darüber hinaus auch zum Garnieren von Suppen oder Salaten oder für Kräuterquark.

Wir legen in der Forschungsgruppe »Allergieprävention« sehr viel Wert auf die Kräftigung der Darmschleimhaut. Hier arbeiten wir gezielt mit Dinkelkeimlingen, die in einem Spezialkeimvorgang zwei Tage gekeimt und anschließend blanchiert werden. Die Haltbarkeit dieser frischen Keimlinge beträgt ungeöffnet sechs Monate. Für eine wirksame, nachhaltige Darmkur sollten Sie dabei acht bis zwölf Wochen lang 50 bis 60 Gramm Dinkelkeimlinge essen. Dr. Bugl von der Universität Hohenheim konnte darüber hinaus aufzeigen, dass durch Getreidekeimlinge auch die gesunden Laktobakterien zunehmen.



## Mehr Flüssigkeit – die besten Trinkstrategien



Nach dem Aufstehen zunächst ein Glas Wasser trinken.

Zu jeder Tasse Kaffee oder schwarzem Tee ein Glas Wasser trinken.

Im Büro und/oder zu Hause eine Kanne Wasser oder ungesüßten Tee auf dem Tisch bereithalten und bis zur Mittagspause leeren.

Nach dem Mittagessen die Kanne wieder füllen und bis zum Abend nochmals leer trinken.

Generell ist kohlenstoffreies oder -armes Wasser besser, da Sie davon mehr trinken.

Ständig ein kleines Fläschchen Wasser (¼ Liter) bei sich haben.

Sollten Sie von Wasser gerade mal genug haben, greifen Sie zu Fruchtsaftchorlen mit reinem Fruchtsaft (zwei Teile Wasser, ein Teil Saft).

Bereiten Sie Kräuter-, Früchte- oder Grüntee zu und geben Sie etwas frische Zitrone dazu; auch kalt ein Genuss!

### Bei Milch Vollfett besser als fettarm

Auch Milchprodukte (Milch, Joghurt, Buttermilch, Käse) sind aufgrund ihres hohen Kalzium- und Eiweißgehalts sehr wirksame Aktivatoren, um das innere Feuer zu entfachen. Wir empfehlen bei Milchprodukten immer die Vollfettvariante zu nehmen, denn gesättigte Fettsäuren sind wichtig für ein starkes Herz (Palmitinsäure) und ein starkes Immunsystem (Laurinsäure). Eine fettarme Ernährung mit „light“-Produkten macht uns

daher krank. Wenn Sie keine Milchprodukte vertragen, dann sollten Sie diese natürlich auch nicht einsetzen. Dies wird den Erfolg Ihrer Lauf-Diät nicht negativ beeinflussen. Milch in den Rezepten ersetzen Sie einfach durch Mandeldrink, Reisdink und Kokosdrink (nicht durch Sojadrink).

### Mehr Power durch Wasser, grünen Tee und Kaffee

Auch reines Wasser und besonders grüner Tee wirken stoffwechselaktivierend.

Wenn Sie Ihren inneren Ofen richtig anheizen wollen, ist es unumgänglich, dass Sie viel trinken. Das Minimum sind täglich drei Liter Flüssigkeit in Form von etwa zwei Litern Wasser und drei Tassen grünem Tee. Für Liebhaber von Kaffee hier noch eine gute Nachricht: Auch Kaffee hat einen thermogenetischen Effekt; dieser ist allerdings etwas kleiner als der von grünem Tee.

### Tipp für Kaffeetrinker

Trinken Sie zu jeder Tasse Kaffee ein Glas Wasser – mehr als drei Tassen pro Tag sollten es nicht sein. Vielleicht finden Sie ja Gefallen an Grüntee. Hier konnte eine Studie aufzeigen, dass Zitronensaft oder Vitamin C den Grünteewirkstoff Catechin ummantelt. Dadurch wird ein Catechinabbau im Darm verhindert. So können Sie mit einem Spritzer Zitronensaft, einer Zitronenscheibe oder mit einer Prise Vitamin-C-Pulver deutlich mehr aus dem Grüntee herausholen.

## Der Thermogenesejoker im Überblick

**Gewürze** Chili, Pfeffer, Ingwer, Kurkuma, Zimt, Senf

**Kräuter** Petersilie, Basilikum, Salbei, Schnittlauch, Rosmarin

**Gemüse, Samen, Knollen, Wurzeln** Rucola, Zwiebel, Knoblauch, Meerrettich, Keimlinge

**Kalziumquellen aus Milch** Buttermilch, Milch, Joghurt, fettarmer Käse (z. B. Mozzarella)

**Getränke** Wasser, Früchtetee, Grüntee, Schwarztee, Kaffee

- Wissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben, dass die innere Aktivierungswärme größer ist, wenn weniger Mahlzeiten aufgenommen werden im Vergleich zu vielen kleinen Mahlzeiten. Deshalb ist es besser, wenn Sie drei Hauptmahlzeiten (morgens, mittags und abends) zu sich nehmen, anstatt mehrmals am Tag herumzusnacken.
- Die Rezepte ab Seite 102 wurden so zusammengestellt, dass massenhaft stoffwechselaktivierende Rohstoffe eingearbeitet wurden. Durch jede Mahlzeit wird somit das innere Feuer nachhaltig entfacht. Allein durch die Kraft des Thermogenesejokers verlieren Sie mit Leichtigkeit pro Monat mehr als ein Pfund Körperfett, gleichzeitig gewinnen Sie Vitalität für alle Ihre Körperzellen – und damit auch für Ihr Leben.
- Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass das Ausmaß der Thermogenese abhängig ist vom Ausmaß der täglichen Bewegung. Dies bedeutet, dass ohne ausreichende tägliche Bewegung der Thermogenesejoker nicht richtig zündet. Thermogenese und Bewegung gehören somit untrennbar zusammen wie der Sauerstoff zum Feuer.



# VITALSTOFFJOKER

## Supersprit für den Körper

*Wenn die Waage über einen längeren Zeitraum zu viel anzeigt, dann geht dies Hand in Hand mit einer verschlechterten Nährstoffversorgung. Dies bewirkt einen verlangsamten Stoffwechsel, wodurch Ihr Körper auf Gewichtszunahme ausgerichtet wird. Wenn Sie aus dieser Stoffwechselfalle herauskommen wollen, dann kombinieren Sie am besten nährstoffreiche Lebensmittel mit der richtigen Zubereitung.*



### Schonende Temperaturen sind angesagt

Gemüse sind Lebensmittel mit einer hohen Nährstoffdichte. Wenn jedoch Gemüse zu lange und mit hoher Temperatur gekocht oder in Öl stark angebraten wird, dann sinkt der Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und Pflanzenstoffen. Dadurch geht wertvolles Aktivierungspotenzial verloren. Bei der Stoffwechseloffensive erhöhen wir den täglichen Rohkostanteil und dämpfen Gemüse kurz und schonend. Das Kochwasser wird dabei knapp bemessen, sodass nach dem Garen keines oder nur noch wenig davon übrig bleibt. Die

Dampf Temperatur liegt nicht höher als 100 °C – beim Andünsten mit Öl haben wir häufig Temperaturen im Bereich von 130 bis 160 °C, und wenn man nicht aufpasst, auch schnell Temperaturen darüber. Dabei werden freie Radikale gebildet, die wir mit der Mahlzeit aufnehmen – und das ist nicht im Sinne des Erfinders. Freie Radikale sind beteiligt an der Zellalterung im Körper. Die Stoffwechseloffensive braucht jedoch vitale Zellen, damit eine spürbar höhere Vitalität erreicht wird. Besorgen Sie sich einen Dampfgarer – bitte nicht verwechseln mit einem Dampfkochtopf. Beim Dampfkochtopf wird der Druck im Topf erhöht, was zu einem schnelleren Garen führt. Beim Dampfgarer wird Ihr Gemüse schonend im Dampf gegart – die hitzeempfindlichen Pflanzenstoffe und Vitamine bleiben weitestgehend erhalten.

### »Moderate Carb« anstatt »Low Carb«

In den letzten Jahren kam aus den USA eine neue Ernährungsphilosophie zu uns herübergeschwappt, Low Carb. Als mögliche Diät zum Abnehmen war diese Ernährungsform bald in aller Munde. Die Theorie klingt interessant; wollen wir mal sehen, was dahintersteckt.

Durch die Einsparung von Kohlenhydraten soll der Blutzuckerspiegel nach der Mahlzeit nicht so stark ansteigen, wo-

durch ein längeres Sättigungsgefühl erreicht werden soll. Dieses Prinzip ist jedoch nur von Bedeutung bei Betrachtung einer isolierten Kohlenhydratmahlzeit: z.B. wenn Sie ausschließlich Kartoffeln, Nudeln oder Brot ohne jegliche Beilagen oder Saucen als Mahlzeit essen oder zuckerhaltige Limonade trinken. Dennoch bringt »Low Carb« in den ersten Monaten schnelle Erfolge: Wenn Kohlenhydrate eingespart werden, hat man ca. 250 Gramm weniger Kohlenhydrate und gleichzeitig 750 Gramm weniger Wasser in der Muskulatur eingelagert. Dieses Kilogramm ist dann nicht mehr auf der Waage zu sehen, daher fühlt man sich schnell schlank bei einer Low-Carb-Diät.

### Das Vitalstoffloading

Die stoffwechseloffensive Ernährung überwindet die Schwächen von »Low Carb«, da sie auf dem Prinzip des Vitalstoffloadings bei jeder Mahlzeit basiert: Sie geben Ihrem Körper eine hohe Menge an Vitalstoffen und tanken gleichzeitig lang anhaltende Energie. Dies wird erreicht durch die Kombination vollwertiger Kohlenhydrate mit viel Gemüse, Salat, aktivierenden Fettsäuren und einem kleinen Eiweißspender. Bei der Stoffwechseloffensive liegt der Schwerpunkt auf Gemüse und Salat, da Obst (besonders reifes Obst) wesentlich mehr Kalorien enthält und deshalb nicht unbegrenzt gegessen werden kann.

### Langkettige Kohlenhydrate bringen Energie

Lebensmittel mit viel Zucker oder auch Weißmehlprodukte enthalten wenig natürliche Begleitstoffe. Damit ist deren Aktivierungspotenzial für Ihren Stoffwechsel klein. Solche Lebensmittel treiben darüber hinaus den Blutzucker- und Insulinspiegel sehr schnell nach oben.

Dies führt zu wiederholtem Heißhunger und vermehrtem Gewicht auf den Rippen.

Im Folgenden sind diese schlapp machenden Lebensmittel benannt, ebenfalls mögliche Alternativen. Diese Alternativen verwenden wir natürlich bei der Stoffwechseloffensive in unseren Rezepten.

#### Schwächen von »Low Carb«

- Wenig Energie für den Tag, solange der Fettstoffwechsel noch nicht angepasst ist.
- Dadurch hohe Abbruchrate der Low-Carb-Diät von über 50 %.
- Bei einer radikalen Kostumstellung auf Low Carb rebelliert häufig der Darm.

### Tipps für »Süße«

Das Empfinden von »süß« ist Gewohnheitssache. Wenn Sie bisher Kaffee oder Tee nur mit Zucker trinken, dann verringern Sie den Zuckergehalt wöchentlich um 20 %. Wenn Sie die harte Tour lieben, lassen Sie den Zucker von heute auf morgen einfach weg. Zucker bringt nur leere Kalorien und treibt Ihre Heißhungergefühle an. Auch der Einsatz von Süßstoffen ist hier keine Lösung: In der Tiermast werden Süßstoffe eingesetzt, damit die Tiere schneller und mehr essen. Aus diesem Grund sind Süßstoffe zusätzliche Mastmittel, auf die Sie besser verzichten sollten.

#### Gemeine Verführer

Kennen Sie das Gefühl, vor einem Büfett zu stehen und schon die Süßspeisen im



## Aktivierende statt schlappe Lebensmittel

Schlappe Lebensmittel	Stoffwechselaktivierende Lebensmittel
Limonaden, Fruchtnektare, Colagetränke	Direktsäfte mit viel Wasser oder Mineralwasser gemischt
Zucker in Tee oder Kaffee	Ungesüßter Tee oder Kaffee
Dosenmilch in Kaffee	Frismilch in Kaffee
Sahnetorten, Cremetorten	Obstkuchen, Obstkuchen mit dünnem Boden
Apfelmus	Frischer Obstsalat
Fruchtjoghurt	Naturjoghurt mit frischen oder gefrorenen Beeren
Handelsübliche Marmelade	Marmelade mit Fruchtanteil über 50 %
Süßes Teilchen	Dunkle Schokolade
Müsli mit Zucker, Honigpops, Cornflakes	Ungesüßtes Müsli oder frisch gemahlenes Getreide; über Nacht eingeweicht
Toastbrot, Weißbrot	Dinkel-Vollkornbrot aus Natursauerteig
Vollmilchschokolade	Bitterschokolade, Trockenfrüchte
Weinbrand, Schnaps, Rum	Rotwein (optimal: drei bis fünf Gläser pro Woche)

Visier zu haben, ohne vorher richtig zu schauen, was es an Vor- und Hauptspeisen gibt? Besonders hart wird es, wenn Sie Ihre Lieblingssüßspeise entdecken und sich der Gedanke einschleicht, dass diese nachher vielleicht nicht mehr da ist. Umgehen Sie diesen Stress, holen Sie sich gleich eine kleine Portion und stellen Sie diese an Ihren Platz. Jetzt können Sie sich in Ruhe und völlig entspannt den großen Salat- und Gemüseportionen widmen, ohne

dass Sie ständig an die Süßspeise denken müssen, die nachher eventuell nicht mehr da ist. Wenn Sie die Auswahl beim Nachtschbüfett haben, greifen Sie zu frischem Obst und gönnen Sie sich von den kalorienträchtigen Verlockungen eine kleine Naschportion. Kombinationen aus Fett und Zucker sind übrigens besonders anhänglich – so ist ein Himbeersorbet garniert mit frischen Himbeeren leichter zu verarbeiten als ein Vanilleeis mit Sahne und Schokosauce.

**Der Kuchentrick**

Auch diese Situation kennen Sie sicher gut: Sie haben sich vorgenommen, etwas abzunehmen, und sind nun zu einem Fest eingeladen. Wenn Sie nun nur ein kleines Stückchen Kuchen nehmen, werden Sie mit Fragen bedrängt – und mit Bemerkungen wie »Ach, ein zweites Stückchen geht schon noch, da sind fast keine Kalorien drin, du hast es doch eh nicht nötig«. Eine gute Freundin hat mir den Trick der Schlanke verraten: Nehmen Sie ein Stück Kuchen und machen Sie einfach Ihren Teller nicht leer – unterhalten Sie sich mit den anderen Gästen und lassen Sie bewusst noch zwei Gabeln Kuchen auf Ihrem Teller; solange Sie noch etwas übrig haben, wird Sie niemand nötigen, nochmals zuzugreifen.

**Mit gutem Fett schneller zum Ziel**

Fett war lange verrufen als der Dickmacher der Nation. In der Lauf-Diät sehen

wir Fett heute anders. Denn: Gesunde Fette können in unserem Körper Entzündungsreaktionen abschwächen, sie stärken unser Immunsystem, schützen unsere Organe und machen uns nebenbei noch schnell und schlau. Ohne die richtigen Fette können wir also nicht überleben. Um Ihren Stoffwechsel zu aktivieren, sollten Sie daher auf eine fettschlaue und nicht auf eine fettarme Ernährung achten. Im folgenden Kapitel erklären wir, was eine fettschlaue Ernährung ist und wie man sie ganz einfach umsetzen kann.

**Vorsicht, Rheuma!**

Bei Entzündungskrankheiten wie Rheuma ist es unerlässlich, die richtigen Fettsäuren zu verwenden. Die Verwendung falscher Fettsäuren erhöht die Schmerzen und reduziert die Beweglichkeit der Gelenke.

## Fettsäuren auf einen Blick

Typ	Gesättigte Fettsäuren	Ungesättigte Fettsäuren		
Untertyp		Einfach ungesättigt	Mehrfach ungesättigt	
			Omega-3-Fettsäure	Omega-6-Fettsäure
Vorkommen	Fett zum Anbraten, Wurst, Fleisch, Kuchen, Milchprodukte, Fleischprodukte, Bio-Kokosöl	Oliven(öl)	Meeresfisch, Rapsöl, Leinöl	Sonnenblumenöl, Distelöl



## So verwenden Sie Fett richtig

	Optimal	“Second Best“	Schlecht
Zum Braten	Kokosöl, Butterschmalz	Butter, Bio-Palmöl	Sonnenblumenöl, Distelöl, Sojaöl, Maiskeimöl, Olivenöl, Rapsöl
Für die kalte Küche	Olivenöl, Speiseleinöl, Hanfnussöl	Walnussöl, Avocado-Öl, Kürbiskernöl, Arganöl	Sonnenblumenöl, Distelöl, Sojaöl
Fisch	Hering, Seelachs, Forelle, Makrele	Lachs	Thunfisch, Scholle, Pangasius
Milch	Rohmilch, Vorzugsmilch	Bio-Milch, nicht homogenisiert	Normale Milch, H-Milch

Kokosöl, Butterschmalz und Milch enthalten gesättigte Fettsäuren. Diese werden heute jedoch gesundheitlich positiv bewertet (siehe unten). Bei Kokos- und Palmöl sollte auf die Bio- und Fairtrade-Stufe geachtet werden, um ökologisch nachhaltig zu wirken und um keine Transfettsäuren aufzunehmen.

### Gesättigte Fettsäuren – auch diese brauchen wir

Früher hat man angenommen, dass gesättigte Fettsäuren aus Milch und Fleisch Entzündungen fördern. Das trifft jedoch nur für Massentierhaltungsprodukte zu, die wir nicht empfehlen. Heute bewerten wir ein ausgewogenes Maß an gesättigten Fettsäuren jedoch als gesundheitsförderlich, da diese für viele Funktionen in unserem Körper benötigt werden. Gönnen Sie sich daher ruhig beim Nachtisch Ihre Portion Sahne und Ihre tägliche Portion Butter. Zum Anbraten sind gesättigte

Fettsäuren wie Butterschmalz und Bio-Kokosöl unsere erste Wahl.

- Buttersäure: Ernährung der Dickdarmschleimhaut
- Laurinsäure: stabilisiert Membranen, wirkt entzündungssenkend und antibakteriell und erhöht den schützenden HDL-Spiegel
- Palmitinsäure: wichtiger Energielieferant für das Herz
- Stearinsäure: wird zu Ölsäure umgebaut und stabilisiert so Membranen

### Transfettsäuren – der Feind Ihrer Vitalität

Transfettsäuren entstehen bei der Härtung von pflanzlichen Ölen. Damit werden pflanzliche Öle streichbar. Ebenso wird eine längere Haltbarkeit erreicht.

Diese künstlichen Transfettsäuren erhöhen das Risiko für Herz- und Darm-erkrankungen wie z.B. Morbus Crohn. Leider enthalten bei uns in Deutschland immer noch viele Fertiglebensmittel wie Suppengewürze, Cappuccinopulver, Chips und Süßigkeiten Transfettsäuren in erheblichen Mengen. Auch viele Imbissbuden benutzen Öle mit gehärteten Fettsäuren.

Ein Lebensmittel mit Transfettsäuren ist an der Zutat »pflanzliches Öl, teilweise gehärtet« einfach zu erkennen (sehen Sie in der Zutatenliste nach – es besteht Kennzeichnungspflicht). Auch viele Margarinen enthalten immer noch eine hohe Menge an Transfettsäuren, obwohl die Anstrengung der Margarineindustrie in den letzten Jahren hier schon lobenswert ist. Wir empfehlen entweder Margarine ohne gehärtete

Fettsäuren (also ohne die Zutat »pflanzliches Öl, teilweise gehärtet«) oder das Naturprodukt Butter. Butter enthält auf der einen Seite sehr viele gesättigte Fettsäuren, die für das Herz wichtig sind – andererseits aber auch aktivierende konjugierte Linolsäure, die das Immunsystem stabilisiert. In Tierversuchen konnte der konjugierten Linolsäure ein schlank machendes Potenzial attestiert werden. Zum heißen Braten empfehlen wir Butterschmalz anstatt Butter, da Butterschmalz noch hitzestabiler ist.

Die Gesundheitsbehörde von New York City hat im Dezember 2006 die gesundheitliche Gefährdung, die durch künstliche Transfettsäuren hervorgerufen wird, erkannt und im gesamten Stadtgebiet alle Restaurants verpflichtet, keine Speisen mehr mit Transfettsäuren herzustellen.



Trotz hoher Kaloriendichte machen die richtigen Fette nicht dick. Optimal: Sie verwenden mehr aktivierende Fettsäuren und reduzieren Kohlenhydrate.



Die Übergangszeit dauerte bis Juli 2008, sodass wir jetzt in New York City bedenkenlos essen gehen können. Andere Städte folgten dem Vorgehen von New York City, z. B. Philadelphia – in vielen anderen Städten in den USA gibt es Bestrebungen, den New-York-City-Transfettensäuren-Bann zum Wohle der Volksgesundheit ebenfalls umzusetzen. Wir würden es begrüßen, wenn auch in Deutschland diese Kampagnen gegen die Transfettensäuren gestartet werden würden.

Die Rezepte unserer Stoffwechsellöfensive verwenden selbstverständlich keine Lebensmittel mit gehärteten Fetten, zusätzlich achten wir natürlich darauf, dass Sie immer eine Vielzahl an verschiedenen Fettsäuren zu sich nehmen. Gesättigte, einfach ungesättigte und mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Die Abwechslung ist hier ganz entscheidend.

### Olivenöl und Omega-3-Fettsäuren bringen Power

Stoffwechsel-aktivierende sind auch die einfach ungesättigten Fettsäuren sowie die mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren. Öle und Lebensmittel mit einem hohen Anteil an diesen Fettsäuren sollten Sie verstärkt einsetzen (siehe Kästen unten). Reich an Omega-3-Fettsäuren sind Speiseleinöl, Rapsöl, Walnüsse, Tofu, Lachs, Thunfisch, Makrele und Hering – prominentester Vertreter der einfach ungesättigten Fettsäuren ist das Olivenöl.

Einfach ungesättigte Fettsäuren sowie Omega-3-Fettsäuren bauen Entzündungen ab. Dadurch wird Ihr Schutzschild gegen rheumatische Erkrankungen verstärkt. Durch die regelmäßige Verwendung von Lebensmitteln mit diesen schützenden Fettsäuren sinken auch die schlechten LDL-Cholesterinwerte. Speziell die Omega-3-Fettsäuren

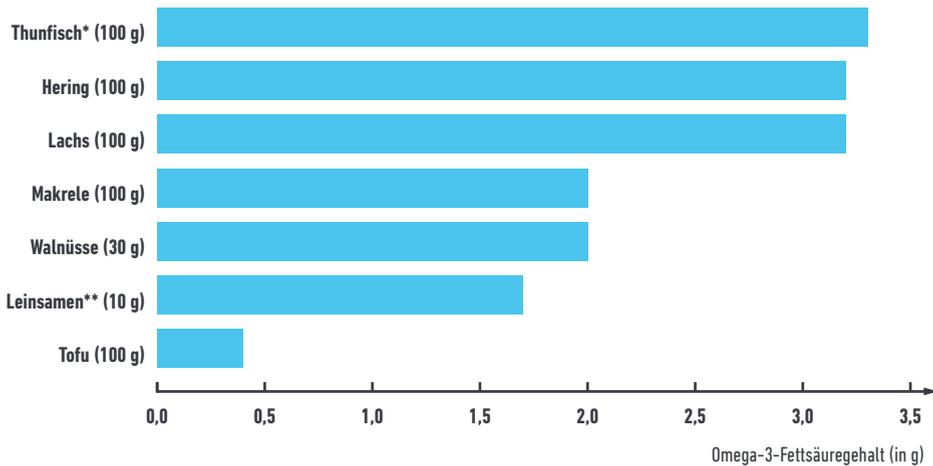
## Gute Speiseöle für die Stoffwechsellöfensive

Diese Speiseöle haben entweder einen hohen Gehalt an einfach ungesättigten Fettsäuren und/oder einen hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren – Angaben in g/100 g

	Gesättigte Fettsäuren	Ungesättigte Fettsäuren		
		Einfach ungesättigt	Mehrfach ungesättigt	
			Omega-3-Fettsäure	Omega-6-Fettsäure
Speiseleinöl	12	19	55	14
Rapsöl	7	64	9	20
Olivenöl*	18	73	1	8

\* Ähnliche Werte haben Mandel-, Macadamia- und Haselnussöl.

## Lebensmittel mit hohem Omega-3-Fettsäuregehalt



\* Beim Thunfischfang kommt es vor, dass auch Delfine gefangen werden. Deshalb werden eher Hering, Lachs oder Makrele empfohlen.

\*\* Die Omega-3-Fettsäuren aus dem Speiseleinsamen kann der Darm nur dann resorbieren, wenn die Leinsamenkörner gut gekaut werden. Die Alternative wäre die Verwendung von geschrotetem oder aufgebrochenem Leinsamen.

ren verbessern zudem die Blutfettwerte (Triglyzeridwerte werden gesenkt), wirken schützend vor einer Thrombose und hellen das Gemüt auf. Außerdem werden Muskelmembranen und Immunsystem sowie Sehnen, Bänder und Gelenke stabilisiert. Zum Anbraten und Dünsten eignen sich von den schützenden Ölen nur Olivenöl und Rapsöl. Speiseleinsöl ist nicht erhitzbar, da es sehr schnell überhitzt, wodurch krebserregende Stoffe entstehen. Deshalb sollte Speiseleinsöl nur unerhitzt für Salate oder Dips benutzt werden.

Neue Studien aus den USA belegen, dass die amerikanische Bevölkerung zu 99 % mit Omega-3-Fettsäuren unterversorgt ist. Für Deutschland gibt es derzeit noch keine derartige Erhebung – das Ergebnis würde jedoch nur unwesentlich anders

aussehen. Bei der Stoffwechsellöfensive legen wir aus ökologischen Gründen den Schwerpunkt auf pflanzliche Omega-3-Fettsäuren. Deshalb kommen wir mit einmal pro Woche Meeresfisch aus.

### Omega 3 optimal nutzen

Wie schon ausgeführt, brauchen Sie die Omega-3-Fettsäuren, damit Ihre Knorpelstrukturen erhalten bleiben – und als Schutzschild gegen rheumatische Erkrankungen. Omega-3-Fettsäuren werden jedoch auch benötigt, damit Ihre Zellmembranen im Körper hoch elastisch und vital bleiben. Hierbei ist das richtige Zusammenspiel mit den Omega-6-Fettsäuren notwendig. Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren zählen zu den essenziellen Fettsäuren. Diese kann der Körper nicht aus anderen Fettsäuren herstellen.



## Speiseöle, die in der Stoffwechsellöfensive tabu sind

Diese Speiseöle haben entweder einen hohen Gehalt an Omega-6-Fettsäuren und/oder einen geringen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren – Angaben in g/100 g.

	Gesättigte Fettsäuren	Ungesättigte Fettsäuren		
		Einfach ungesättigt	Mehrfach ungesättigt	
			Omega-3-Fettsäure	Omega-6-Fettsäure
Sonnenblumenöl	15	21	1	63
Distelöl	11	13	1	75
Maisöl	17	29	1	53
Sojaöl*	16	21	8	55

\* Sojaöl enthält viel Omega-3-Fettsäuren, allerdings auch eine ganze Menge Omega-6-Fettsäuren.

Es ist notwendig, dass beide Fettsäuren in der Nahrung ausreichend, allerdings im richtigen Verhältnis, vorkommen.

Sie können sich das so vorstellen, dass Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren im Körper auf den gleichen Bus warten. Der bringt die Fettsäuren zu den Zellmembranen und ins Bindegewebe, wo sie eingebaut bzw. verwertet werden. Das Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren liegt bei 15:1. D.h., dass 15-mal mehr Omega-6- an der Bushaltestelle bereitstehen als Omega-3-Fettsäuren. Die Folge ist, dass nur verhältnismäßig wenige Omega-3-Fettsäuren in den Bus gelangen und dadurch nur wenige in die Zellmembranen eingebaut werden. Weitere Folge ist, dass die Membranen nicht ausreichend elastisch gehalten

werden und höhere Entzündungswerte im Körper bestehen bleiben.

Für die Stoffwechsellöfensive ist ein Verhältnis von 3–4:1 (Omega-6- : Omega-3-Fettsäuren) anzustreben, damit Ihre Zellmembranen elastisch werden. Dieses Fettsäureverhältnis erreichen Sie, indem Sie die Omega-6-Fettsäuren reduzieren und die Omega-3-Fettsäuren verdreifachen. Besonders reich an Omega-6-Fettsäuren in Form von Linolsäure sind Sonnenblumen- und Distelöl. Auf diese Öle verzichten wir deshalb in der Stoffwechsellöfensive.

### Tierisch oder pflanzlich?

Früher hat man nur den Omega-3-Fettsäuren aus Meeresfischen besondere Bedeutung beigemessen. Begründet wurde