

PROF. DR. INGO FROBÖSE

DAS TURBO STOFFWECHSEL PRINZIP



G|U

So stellen Sie den Körper
dauerhaft auf »schlank« um

09 WISSENSWERTES ZUM THEMA ABNEHMEN

10 JETZT IST ENDLICH SCHLUSS MIT DIÄTEN

- 11 Ihre Zellen wollen satt sein
- 13 Fett, die ideale Speicherform für Nahrungsenergie
- 15 Das Gehirn entscheidet, wie viel wir essen

18 WIE IHR KÖRPER SICH GEGEN DAS ABNEHMEN WEHRT

- 19 Ein komplexes System gerät aus der Balance
- 19 Hunger: die größte Gefahr für den Körper!

- 22 Die Folgen des Muskelabbaus
- 22 Weitere Erkrankungen durch den schlafenden Stoffwechsel
- 24 Test: Ist Ihr Stoffwechsel gestört?

26 DER WEG ZUM TURBO-STOFFWECHSEL

- 27 Die zwei Gesichter des Stoffwechsels
- 28 Der Energiebedarf des Stoffwechsels
- 32 So wirkt Sport auf den Stoffwechsel



35 DEN STOFFWECHSEL POSITIV BEEINFLUSSEN

36 MUSKULATUR – WICHTIGSTES ORGAN DES STOFFWECHSELS

- 37 Muskeln haben ganz unterschiedliche Aufgaben
- 38 Wie sich die Muskulatur im Lauf des Lebens verändert
- 39 So kommen unsere Muskeln an die Energie
- 42 Muskeln brauchen täglich Pflege
- 46 Die Top 12 für tägliche Muskelpflege

48 MYOKINE – DIE WUNDERWAFFEN

- 49 Wichtige Botenstoffe der Muskulatur
- 50 Das erste Myokin:
Tausendsassa Interleukin 6

52 Interleukin 8: für eine bessere Durchblutung

52 Myonectin (CTRP-15):
der Fettkiller

52 Interleukin 15:
der Bodybuilder

53 BDNF: das Turbo-Myokin

53 Fibroblast-Wachstumsfaktor:
der Insulinhelfer

53 PGC-1-alpha:
der Fettumwandler

54 DIE ZELLE BRAUCHT MEHR KRAFTWERKE

55 Mitochondrien, unsere Energieproduzenten

57 Was Mitochondrien brauchen

58 Die Top 8 für mehr Kraftwerke

61 DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG FÜR DEN STOFFWECHSEL

62 WEGE AUS DEM ERNÄHRUNGSDSCHUNDEL

63 Die Grundlagen der Stoffwechsel-Ernährung

66 Vorsicht, Fruchtzucker

71 Die besten Eiweißlieferanten

72 Turborezepte mal anders

78 Vitalstoffe – die wichtigen Helfer

80 Wasser – unverzichtbar für den Zellstoffwechsel

84 Gesunde Vitalstoffdrinks

88 ESSEN UND TRIMMEN IM BIORHYTHMUS

89 Was Sie noch übers Essen wissen sollten

94 Wer abnehmen möchte, muss verdauen

95 Entgiftung für die gute Laune

97 DAS 8-WOCHEN-TURBO-AKTIV-PROGRAMM

98 MACHEN SIE IHREM STOFFWECHSEL BEINE!

99 So stellen Sie die Weichen für Ihr neues Leben

102 DAS AUSDAUERTRAINING FÜR DEN TURBO-STOFFWECHSEL

103 Walking und Trotting: überall und ohne Umstände

106 Grundsätzliches zum effektiven Lauftraining

108 8-Wochen-Training Ausdauer

110 Motto-Tage: Abwechslung für den Turbo-Stoffwechsel

112 DAS MUSKELTRAINING FÜR DEN TURBO-STOFFWECHSEL

- 113 Rote und weiße Muskelfasern: nur gemeinsam zum Turbo
- 113 Wie das Turbo-Muskelprogramm funktioniert
- 116 Stufe 1: 4 Wochen Vorbereitungstraining
- 124 Stufe 2: 2 Wochen Intensivierungsprogramm
- 134 Stufe 3: 9-Minuten-Workout für den Turbo-Stoffwechsel

138 DAS STOFFWECHSEL-TURBO-ERNÄHRUNGSPROGRAMM

- 139 Nutzen Sie die Power der Natur für Ihren Stoffwechsel
- 140 Frühstücksbaukasten
- 172 SERVICE**
- 172 Bücher, die weiterhelfen
- 172 Adressen, die weiterhelfen
- 174 Register
- 175 Rezeptregister
- 175 Übungsregister
- 176 Impressum



DIE GU-QUALITÄTSGARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Produkte achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung.

Alle Informationen werden von unseren Autoren und unserer Fachredaktion sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Gesundheits- und Lebenshilfebücher ganzheitlichen Rat geben. Wir garantieren, dass:

- alle Übungen und Anleitungen in der Praxis geprüft und
- unsere Autoren echte Experten mit langjähriger Erfahrung sind.

Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Sie erhalten von uns kostenlos einen Ratgeber zum gleichen oder ähnlichen Thema. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG. *Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.*

nicht bekannt war. Mit weiteren Untersuchungen rund um die Myokine wird die Zellforschung nach und nach noch mehr Licht in dieses Dunkel bringen.

DAS ERSTE MYOKIN: TAUSENDSASSA INTERLEUKIN 6

Zuerst fiel den Forschern das Interleukin 6 (IL-6) ins Auge, das für sich allein schon eine Menge im Körper bewirkt. IL-6 wird durch kräftige und intensive Muskelbeanspruchungen produziert: Die Aktivierung der Muskulatur kann die IL-6-Konzentration um mehr als das 100-Fache steigern. Hören Sie allerdings mit der Muskelarbeit wieder auf, fällt der Spiegel auch rasch wieder ab. Doch wenn Sie im Folgenden lesen, was IL-6 alles kann, werden Sie die Bewegungstipps in diesem Buch mit anderen Augen sehen und hoffentlich auch umsetzen.

INSULINRESISTENZ

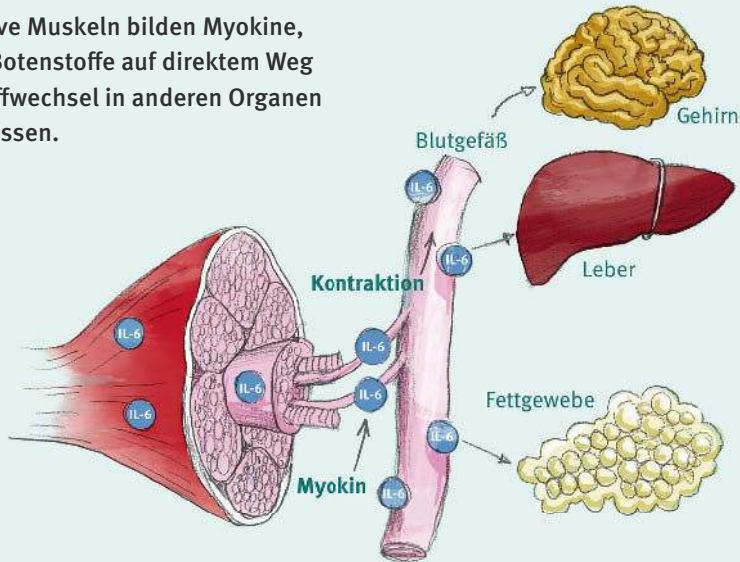
Wenn wir langfristig zu viele Kohlenhydrate und damit Zucker zu uns nehmen, ist das mehr als die Mitochondrien in den Zellen verarbeiten können. Damit die Zellkraftwerke nicht »überhitzen«, schützen sich die Zellen, indem sie ihre Andockstellen für Insulin einziehen. Das Insulin kann die Zellen nicht mehr »öffnen«, um den Zucker in sie zu schleusen. Die Zellen sind insulinresistent.

IL-6 bewirkt vor allem in der Leber eine vermehrte Produktion des sogenannten Akute-Phase-Proteins. Dieses zeigt an, dass nach muskulärer Arbeit das Immunsystem durch die Bewegung angeregt wurde und verstärkt mit Stoffwechsel- und Reparatur-Mechanismen beschäftigt ist. Das ist aber noch nicht alles: Die Forschergruppe um Bente Pedersen konnte nachweisen, dass sogar die Gencodes durch die Muskelarbeit so verändert werden, dass sie dauerhaft einen höheren Energieverbrauch zulassen. Dieser Effekt war umso größer, je weniger Glykogen in den Muskeln vorhanden war. Das heißt, dass erschöpfte Muskeln heftigere Reaktionen des IL-6 auslösen. Was für eine Nachricht im Hinblick auf einen Turbo-Stoffwechsel!

Den Insulinstoffwechsel optimieren

In einigen australischen Studien konnte darüber hinaus auch gezeigt werden, dass sogar der Insulinstoffwechsel, der heutzutage so oft aus dem Ruder läuft und häufig für Übergewicht verantwortlich ist, durch Bewegung wieder auf die richtige Bahn gebracht werden kann. Denn IL-6 lässt die Insulin-Sensitivität Ihrer Zellen wieder deutlich steigen und wirkt damit einer Insulinresistenz entgegen. Zellen, die bisher dicht gemacht haben, sind durch Muskelarbeit bereit, neuen Zucker aufzunehmen, weil Insulin seine Arbeit wieder erfüllen und die Zellen aufschließen kann. Ihr Körper muss so die bisher überflüssigen Nährstoffe nicht mehr als Speckröllchen speichern, sondern kann sie verwerten. Muskelarbeit und das dabei ausgeschüttete IL-6 reduzieren also das Risiko einer Störung des Zuckerstoffwechsels und können sogar Diabetikern wieder Hoffnung machen, ihr Gesundheitsproblem in den Griff

Nur aktive Muskeln bilden Myokine, die als Botenstoffe auf direktem Weg den Stoffwechsel in anderen Organen beeinflussen.



zu bekommen. Der Muskel wird dadurch zu einem »hormonell aktiven Organ«. Diese Beobachtung verhilft der Wissenschaft und gerade der Stoffwechselforschung zu einem völlig neuen Blick.

Bewegte Muskeln gehen Fetten an den Kragen

Spektakulär sind die neuesten Forschungsergebnisse aus Australien und Skandinavien auch hinsichtlich des Fettstoffwechsels: Der Anstieg von IL-6 im Organismus durch Muskularbeit führt zu einer deutlichen Aktivierung der Lipolyse, also der Fettverdauung, und der Fett-Oxidation, der Fettverbrennung. Verantwortlich dafür ist biochemisch betrachtet speziell die Verbindung von IL-6 und AMPK (AMP-activated-protein-kinase), einem Protein, das die Zellen vor Energiemangel schützt. AMPK regt direkt die Fettsäuren-Oxidation an und

fördert die Glukoseaufnahme der Zellen. IL-6 aktiviert dabei die AMPK-Produktion nicht nur im Muskel, sondern sogar direkt im Fettgewebe. Das heißt, Muskelarbeit lässt durch AMPK die Fettzellen genau dort schmelzen, wo sie am meisten stören. Das kann keine Diät und keine noch so gesunde Ernährungsform schaffen, dafür sind eben die Muskeln zuständig. Die guten alten Bauch-Beine-Po-Kurse waren also goldrichtig, auch wenn noch niemand wusste, warum.

Warum aktiv werden sich lohnt

Damit keine Missverständnisse entstehen: IL-6 wird in einem bewegungsarmen Alltag nur in kleinen Mengen ausgeschüttet und kann dann natürlich gegen Fettpolster nichts ausrichten. Aber bei Muskularbeit geht es richtig los! Gerade das gefährliche Fett in der Bauchregion wird nur durch die Arbeit von Interleukin 6 verbrannt.



DAS 8-WOCHEN- TURBO-AKTIV- PROGRAMM

»Essen und trimmen – beides muss stimmen.« Dieses Motto ist heute aktueller denn je. Es umschreibt mit einfachen Worten die enge Verzahnung von Bewegung und Ernährung, wie sie auch im Turbo-Aktiv-Programm für den Stoffwechsel zum Tragen kommen. Mit diesem Programm können Sie langfristig abnehmen und fit werden.



MACHEN SIE IHREM STOFFWECHSEL BEINE!

Sie wissen nun genau, wie Ihr Körper dafür sorgt, dass Sie genug Energie haben, und auf wie ausgeklügelte Weise er diese für schlechte Zeiten speichert. Sie kennen damit die Stellschrauben, an denen Sie drehen können, um Ihre zu ausgeprägten Notfallpolster schrumpfen zu lassen. Aber nur vom Lesen wird man nicht fitter oder schlanker. Also, worauf warten Sie noch? Probieren Sie es aus und bringen Sie Ihren Stoffwechsel wieder auf Trab. Ich habe

Ihnen dafür ein Programm zusammengestellt, das ich am Zentrum für Gesundheit der Deutschen Sporthochschule Köln in vielen Tests entwickelt und mit großem Erfolg durchgeführt habe. Es besteht aus drei Teilen, die Ihren Stoffwechsel aufwecken werden:

- einem regelmäßigen **Ausdauertraining**
- dem **Muskelaufbau** durch gezieltes Krafttraining
- der **Zellernährung** mithilfe passender Rezepte

Das Turbo-Stoffwechsel-Programm ist auf acht Wochen angelegt und bietet Ihnen in beiden Bereichen – Bewegung und Ernährung – viel Abwechslung mit nachhaltigem Erfolg. Beides trägt hoffentlich dazu bei, dass Sie auch nach den zwei Monaten weitermachen und dauerhaft mehr Bewegung und eine gesündere Ernährung in Ihren Lebensstil integrieren. Einfach weil es Ihnen Spaß macht und Sie sich damit gut fühlen. Es versteht sich von selbst, dass dadurch Ihr Stoffwechsel ein Leben lang auf Turbo läuft und alle Probleme mit der Figur endgültig ein Ende haben. Also, worauf warten Sie eigentlich noch?

SO STELLEN SIE DIE WEICHEN FÜR IHR NEUES LEBEN

Das Tolle am 8-Wochen-Programm: Sie müssen keinen Vertrag im Fitnessstudio oder Sportverein unterzeichnen, sondern können es ohne großen Aufwand allein zu Hause durchführen. Und wenn Sie wirklich am Ball bleiben und wie vorgesehen jeden Tag ein bisschen mehr Bewegung in Ihren Alltag einbauen, werden Sie schon nach kurzer Zeit erste Erfolge bemerken. Damit das Anfangen und Dranbleiben wirklich klappt und Sie nicht gleich zu Beginn durch übertriebene Erwartungen in die Frustfalle tappen und das Projekt »Turbo-Stoffwechsel« allzu schnell wieder ad acta legen, hier noch einige Tipps.

Setzen Sie Prioritäten

Die Tatsache, dass Sie das Buch bis hierher gelesen haben, deutet darauf hin, dass Sie ernsthaft interessiert sind, etwas für Ihre

Gesundheit zu tun. Jetzt ist es Zeit, diesen Plan auch in die Tat umzusetzen. Hören Sie auf zu überlegen und verabreden Sie sich mit sich selbst: Zum morgendlichen Walking am Montag, zum Muskeltraining am Dienstag ... und tragen Sie dafür feste Termine mit Uhrzeiten in Ihren Kalender oder Ihr Smartphone ein. Halten Sie diese Termine ein, so wie Sie andere auch einhalten. Es mag Ihnen vielleicht komisch vorkommen, eine Verabredung mit sich selbst auszumachen. Aber Sie werden sehen, dass Ihre Vorsätze dann viel eher Wirklichkeit werden und Sie besser durchhalten, wenn der Entschluss schwarz auf weiß gefasst ist. Ein Blick auf den Kalender zeigt dann: Das ist Ihre Zeit mit sich selbst und für sich selbst. Daran wird nicht gerüttelt. Um sich zum Beispiel bei schlechtem Wetter doppelt abzusichern, können Sie sich auch mit einer Freundin oder einem Bekannten verabreden. Denn wer lässt andere schon gern im Regen stehen und gibt dadurch zu, dass er lieber faul auf der Couch liegt als gemeinsam etwas zu unternehmen? Noch ein guter Trick: Erzählen Sie allen Freunden und Bekannten von Ihrem Plan, von nun an regelmäßig Sport zu treiben. Denn wer hat schon Lust, auf Nachfragen einzugestehen, dass aus den guten Vorsätzen nichts geworden ist und man sich doch nicht aufrufen konnte. Und vielleicht findet sich ja ein Mitstreiter.

Beginnen Sie aus der Ruhe heraus

Starten Sie mit dem Programm am besten an einem arbeitsfreien Tag, denn dann haben Sie mehr Muße, sich in Ruhe die Rezepte der nächsten Tage rauszusuchen und dafür einzukaufen. Davon abgesehen

8-WOCHEN-TRAINING AUSDAUER

Stufe 1: Walking

Dauer: 4 Wochen, absolvieren Sie in dieser Zeit 12 bis 15 Einheiten

EINHEIT	INHALT	DAUER	TRAININGSEMPFEHLUNG
1	Spazieren/Walking	15 Min.	Walken Sie 2 Minuten ununterbrochen und spazieren Sie im Anschluss 5 Minuten zügig jeweils im Wechsel. Borg-Wert 12–13
2	Spazieren/Walking	20 Min.	Walken Sie 2 Minuten ununterbrochen und spazieren Sie im Anschluss 5 Minuten zügig jeweils im Wechsel. Borg-Wert 12–13
3	Spazieren/Walking	20 Min.	Walken Sie 5 Minuten ununterbrochen und spazieren Sie im Anschluss 2 Minuten zügig jeweils im Wechsel. Borg-Wert 12–13
4	Spazieren/Walking	20 Min.	Walken Sie 5 Minuten ununterbrochen und spazieren Sie im Anschluss 2 Minuten zügig jeweils im Wechsel. Borg-Wert 12–13
5	Spazieren/Walking	20–30 Min.	Walken Sie 5 Minuten ununterbrochen und spazieren Sie im Anschluss 2 Minuten zügig jeweils im Wechsel. Borg-Wert 12–13
6	Walking	20 Min.	Walken Sie zügig ununterbrochen und ohne aus der Puste zu kommen. Borg-Wert 12–13
7	Walking	30 Min.	Walken Sie 10 Minuten bei moderatem Tempo und 2 Minuten mit erhöhter Schrittfrequenz. Borg-Wert 13–14
8	Walking	30 Min.	Walken Sie 10 Minuten bei moderatem Tempo und 2 Minuten mit erhöhter Schrittfrequenz. Borg-Wert 13–14
9	Walking	30 Min.	Walken Sie 10 Minuten bei moderatem Tempo und 5 Minuten mit erhöhter Schrittfrequenz. Borg-Wert 13–14
10	Walking	30 Min.	Walken Sie ununterbrochen und ohne aus der Puste zu kommen. Borg-Wert 13–14
11	Walking	30–35 Min.	Walken Sie 15 Minuten bei moderatem Tempo und 5 Minuten mit erhöhter Schrittfrequenz. Borg-Wert 13–14
12	Walking	30–35 Min.	Walken Sie 15 Minuten bei moderatem Tempo und 5 Minuten mit erhöhter Schrittfrequenz. Borg-Wert 13–14
13	Walking	30 Min.	Walken Sie zügig ununterbrochen und ohne aus der Puste zu kommen. Borg-Wert 13–14
14	Walking	30 Min.	Walken Sie mit angepasstem Tempo, sodass Sie die Zeit gerade so schaffen. Borg-Wert 13–14
15	Walking	35 Min.	Walken Sie zügig ununterbrochen und ohne aus der Puste zu kommen. Borg-Wert 14

Stufe 2: Walking

Dauer: 2 Wochen, absolvieren Sie in dieser Zeit 6 Einheiten

EINHEIT	INHALT	DAUER	TRAININGSEMPFEHLUNG
1	Walking/Trotting	20 Min.	Trotten Sie 2 Minuten ununterbrochen und walken Sie im Anschluss 5 Minuten zügig jeweils im Wechsel. Borg-Wert 14
2	Walking/Trotting	20 Min.	Trotten Sie 2 Minuten ununterbrochen und walken Sie im Anschluss 5 Minuten zügig jeweils im Wechsel. Borg-Wert 14
3	Walking/Trotting	20–30 Min.	Trotten Sie 5 Minuten ununterbrochen und walken Sie im Anschluss 2 Minuten zügig jeweils im Wechsel. Borg-Wert 14
4	Walking/Trotting	20–30 Min.	Trotten Sie 5 Minuten ununterbrochen und walken Sie im Anschluss 2 Minuten zügig jeweils im Wechsel. Borg-Wert 14
5	Walking/Trotting	30 Min.	Trotten Sie 10 Minuten ununterbrochen und walken Sie im Anschluss 5 Minuten zügig jeweils im Wechsel. Borg-Wert 14
6	Walking/Trotting	30 Min.	Trotten Sie 10 Minuten ununterbrochen und walken Sie im Anschluss 5 Minuten zügig jeweils im Wechsel. Borg-Wert 14

Stufe 3: Trotting

Dauer: 2 Wochen und länger, absolvieren Sie in dieser Zeit 6 Einheiten

EINHEIT	INHALT	DAUER	TRAININGSEMPFEHLUNG
1	Trotting	30–35 Min.	Trotten Sie 15 Minuten ununterbrochen und 5 Minuten mit erhöhter Geschwindigkeit. Borg-Wert 14
2	Trotting	30–45 Min.	Trotten Sie 15 Minuten ununterbrochen und 5 Minuten mit erhöhter Geschwindigkeit. Borg-Wert 14
3	Trotting	30 Min.	Trotten Sie mit angepasstem Tempo, sodass Sie die Zeit gerade so schaffen. Borg-Wert 14
4	Trotting	45 Min.	Trotten Sie 20 Minuten ununterbrochen und 2 Minuten zügig jeweils im Wechsel. Borg-Wert 14
5	Trotting/Jogging	45 Min.	Trotten Sie 20 Minuten ununterbrochen und joggen Sie 2 Minuten jeweils im Wechsel. Borg-Wert 14
6	Jogging	30–45 Min.	Joggen Sie 10 Minuten ununterbrochen und 2 Minuten mit erhöhter Geschwindigkeit. Borg-Wert 14

LUNGE-SQUATS

→ **Ziel:** Kräftigung der Bein- und Gesäßmuskulatur

- 1 Stehen Sie aufrecht und stabil. Halten Sie dabei Ihre Schultern bewusst nach hinten, wobei die Schulterblätter in Richtung Gesäß ziehen. Ihre Rumpfmuskulatur ist angespannt und die Brust angehoben.
- 2 Machen Sie einen großen Ausfallschritt nach vorn, sodass der Winkel des vorderen Knies beim Absenken in die Hocke etwas größer als 90 Grad ist.
- 3 Nehmen Sie die Arme hoch über den Kopf, die Handflächen zeigen zueinander.

Gehen Sie gleichzeitig in die Hocke, sodass das hintere Bein mit dem Knie fast den Boden berührt. Achten Sie darauf, dass der Oberkörper die ganze Zeit aufrecht bleibt und das Knie des vorderen Beins nicht über die Zehenspitzen hinausreicht.

- 4 Dann kraftvoll abdrücken und zurück in die Startposition. Ihre Knie laufen dabei über die gesamte Bewegung wie in einer Schiene und wandern nie über die Fußspitze hinaus.

15 bis 20 Wiederholungen pro Seite, 2 Sätze



KNEE-LIFT

→ **Ziel:** Kräftigung der Beinmuskulatur und Förderung der Ausdauer

- 1** Stellen Sie sich aufrecht und hüftbreit hin. Ihre Arme sind rechtwinklig im Ellbogen gebeugt, die Handflächen zeigen zueinander.
- 2** Beginnen Sie nun, auf der Stelle Ihre Knie abwechselnd bis zu einem 90-Grad-Winkel hochzuziehen, sodass die Oberschenkel parallel zum Boden zeigen. Nehmen Sie dabei Ihre Arme aktiv mit und achten Sie auf einen aufgerichteten Oberkörper. Atmen Sie gleichmäßig.
- 3** Wählen Sie ein kontrolliertes, aber zügiges Tempo. Stellen Sie sich vor, der Boden wäre sehr heiß und Sie wollten die Füße schnell wieder von ihm lösen. Jeder Kniehub gilt als eine Wiederholung.

20 Wiederholungen, 3 Sätze



2

CHILI CON CARNE

mit Hähnchenfleisch

ZUTATEN

- 300 g Hähnchenbrust
- 1 kleine Dose Kidneybohnen
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Spitzpaprika
- 1 kleine Chilischote
- 1 EL Rapsöl
- 1 EL Paprikapulver (edelsüß)
- 150 ml Gemüsebrühe
- 100 g Tomaten (Dose)
- 3 Zweige frischer Thymian
- Salz, Pfeffer

Für 2 Personen

40 Minuten Zubereitung
Pro Portion: ca. 420 kcal /
26 g KH / 43 g E / 15 g F

ZUBEREITUNG

- 1** Bei der Hähnchenbrust eventuell die Haut entfernen, das Fleisch unter kaltem Wasser abspülen, mit Küchenkrepp trocken tupfen und in mundgerechte Würfel schneiden.
- 2** Kidneybohnen in ein Sieb gießen, kurz unter kaltem Wasser abrausen und abtropfen lassen.
- 3** Schalotte und Knoblauch schälen und fein würfeln.
- 4** Paprika putzen, waschen, halbieren, entkernen und fein würfeln. Chilischote waschen und in feine Ringe schneiden, dabei die scharfen Kernchen entfernen.
- 5** Das Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Hähnchenwürfel darin bei mittlerer Temperatur anbraten. Paprikapulver, Schalotten- und Knoblauchwürfel, Chiliringe und gewürfelte Paprikaschote zufügen und kurz mitbraten. Gemüsebrühe und Tomaten zugeben, alles einmal aufkochen und dann etwa 20 Minuten sanft köcheln lassen.
- 6** Bohnen unterheben und weitere 5 Minuten köcheln lassen.
- 7** Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Das Chili mit Salz, Pfeffer und Thymian herzhaft abschmecken.



ÜBERBACKENE ZUCCHINI

mit fruchtiger Mangosauce

ZUTATEN

- 40 g Hirse
- 100 ml Gemüsebrühe
- 2 Zucchini
- 100 g Ziegenfrischkäse
- 2 TL gemahlene Mandeln
- Salz, Pfeffer
- 1 kleine reife Mango
- 2 Stiele Minze
- ½ Orange
- 1 Msp. Sambal Oelek

Für 2 Personen

60 Minuten Zubereitung

Pro Portion: ca. 350 kcal /

37 g KH / 15 g E / 15 g F

ZUBEREITUNG

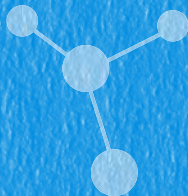
- 1 Hirse in einem Sieb mit Wasser abbrausen und abtropfen lassen. In einen Topf geben, Brühe zufügen und zum Kochen bringen. Zugedeckt auf kleiner Flamme 20 Minuten garen.
- 2 In der Zwischenzeit den Backofen auf 200 °C vorheizen. Zucchini waschen, putzen, längs halbieren und die Kerne mit einem Teelöffel herauskratzen.
- 3 Hirse mit Frischkäse und Mandeln vermengen. Salzen, pfeffern und in die Zucchinihälften füllen. Diese in eine Form legen und im heißen Ofen 30 Minuten überbacken.
- 4 Inzwischen die Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Stein schneiden. Eine Hälfte klein, die andere grob würfeln. Die größeren Stücke mit dem Stabmixer pürieren.
- 5 Minze abbrausen, trocken schwenken, die Blättchen abzupfen und in Streifen schneiden. Ein paar Blättchen für die Dekoration beiseite lassen. Orange auspressen. Minzestreifen mit Mangopüree, -würfelchen sowie 1–2 TL Orangensaft verrühren. Mit Sambal Oelek und Salz abschmecken.
- 6 Die Zucchinihälften mit der Mangosauce anrichten und mit Minzeblättern garnieren.





DAS 8-WOCHEN-TURBO- AKTIV-PROGRAMM

Nutzen Sie die neuesten Erkenntnisse der Stoffwechsel-Forschung, um endlich schlank zu werden und vor allem dauerhaft zu bleiben! Muskeln, Myokine, Mitochondrien – das sind die »Zauberworte«, die Sie kennen sollten, wenn Sie Ihren Stoffwechsel auf Trab bringen wollen.

- Erfahren Sie, wie sich Ihr Körper gegen das Abnehmen wehrt und wie Sie aus der Diätfalle wieder herauskommen.
 - Lernen Sie die Muskulatur als das wichtigste Stoffwechselorgan kennen. Staunen Sie darüber, wie Myokine als Botenstoffe Muskeln wachsen, den Stoffwechsel hochfahren und das Fett an den richtigen Stellen schmelzen lassen. Profitieren Sie von einer erhöhten Zahl der Mitochondrien – die Kraftwerke der Zellen.
 - Das 8-Wochen-Turbo-Aktiv-Programm bietet ein einfaches, aber hoch effektives Muskeltraining plus eine Kombination aus Walking und Trotting als Ausdauertraining.
 - Finden Sie heraus aus dem Ernährungsdschungel und entdecken Sie das richtige Essen für die Zellen. Genießen Sie die eiweiß- und vitalstoffreichen Rezepte im Buch.
- 

WELT  EDITION

WG 461 Ernährung
ISBN 978-3-8338-3498-1



9 783833 834981



PEFC/04-32-0928

€19,99 [D]
€20,60 [A]

www.gu.de



G|U