

HEYNE <

HERBERT  
**STEFFNY**  
DR. WOLFGANG  
**FEIL**

# DIE LAUF- DIÄT



Mit  
Laufplänen,  
Ernährungs-  
plänen  
und großem  
Rezeptteil

RICHTIG ESSEN  
RICHTIG LAUFEN  
RICHTIG SCHLANK



Herbert Steffny | Dr. Wolfgang Feil

Die  
**Lauf-Diät**

WILHELM HEYNE VERLAG  
MÜNCHEN

# Inhalt

Vorwort	6	<i>Damit es besser läuft</i>	
Das Jokersystem	8	<i>Der Weg zum Erfolg</i>	
<b>Die Ernährungsjoker</b>			
Thermogenesejoker	11	<i>Das Feuer entfachen</i>	
Mit Scharfem den inneren Ofen anfeuern	12		
Frische Kräuter – da lodert das Feuer auf	12		
Stoffwechselaktivatoren Keimlinge	16		
Stoffwechselwohltat Milchprodukte	18		
Mehr Power durch Wasser, grünen Tee und Kaffee	20		
Vitalstoffjoker	21	<i>Supersprit für den Körper</i>	
Schonende Temperaturen sind angesagt	22		
»Moderate-Carb« anstatt »Low-Carb«	22		
Mit gutem Fett schneller zum Ziel	25		
Mehr Ballaststoffe – besser in Form	32		
Chrom – nicht nur für glitzernde Stoßstangen	34		
Eiweiß satt, Fett ade?	35		
Mit verbesserter Esskultur zum Erfolg	36		
Hormonjoker	39	<i>Bote der Schlankheit</i>	
Aminosäuren contra Fett	39		
Bor für den Muskelaufbau	41		
Den Fettkiller Genistein einsetzen	42		
Damit es richtig funkt – Magnesium	42		
Zink hält den Hunger in Schach	43		
Auch Bewegung ist ein Hormonjoker	45		
<b>Die Bewegungs- und Muskeljoker</b>	47		
In Gang kommen	48	<i>Bewegung – das Lebenselixier</i>	
Fitschlank statt schlappschlank	48		
Die ganzheitliche Reise zu sich selbst	49		
Stress ade!	51		
Vom Nichtstun Muskel- und Knochenschwund	52		
Laufen ist zeiteffizient	54		
Zu Beginn ein Besuch beim Arzt	55		
Keine faulen Ausreden gelten lassen!	56		
Lauftraining planen	58	<i>Maßvoll und erfolgreich</i>	
Ausdauertraining	58		
Training nach Körpergefühl	59		
Training nach Pulsmessung	60		
<b>Die Wissensjoker</b>	65		
Das Wunschgewicht	66	<i>Was darf's denn sein?</i>	
Normal-, Idealgewicht und BMI	66		
Der Kalorienverbrauch	70	<i>Leben Sie verschwenderisch</i>	
Der Grundumsatz wächst mit der Muskulatur	70		
Den Kalorienbedarf abschätzen	70		
Der Kalorienverbrauch beim Laufen	71		
Die Laufausrüstung	73	<i>Von Fuß bis Kopf optimal</i>	
Die Laufschuhe	73		
Funktionelle Laufbekleidung	77		
Herzfrequenzmesser	79		
Nordic-Walking-Stöcke	80		
Lauftagebuch – ziehen Sie Bilanz	81		

<b>Die Laufdiät in Zahlen</b>	<b>82</b>	<b>Das bringt Power</b>	<b>100</b>
<i>Eine Zusammenfassung</i>		<i>Die richtigen Lebensmittel</i>	
Unter dem Verbrauch bleiben	82	<b>Stoffwechsellöfensive</b>	<b>102</b>
Das leistet der Thermogenesejoker	83	<i>Zackige Rezepte</i>	
Das leistet der Bewegungsjoker	83	Wichtige Spielregeln	102
Das leistet der Muskelaufbaujoker	84	<b>Rezepte</b>	<b>103</b>
Das leistet der Vitalstoffjoker	84	<i>Voller Energie durch die Diätwochen</i>	
Das leistet der Hormonjoker	84	<b>Planvolle Bewegung</b>	<b>158</b>
<b>Die Motivationsjoker</b>	<b>87</b>	<i>Ganz im grünen Bereich</i>	
<b>Rundum fit</b>	<b>88</b>	Der richtige Laufeinstieg	159
<i>Warum Abnehmen lohnt</i>		Der 30-Minuten-Test nach Steffny	162
Vom Jäger zur behäbigen Couch-Potato	88	<b>Die Trainingspläne</b>	<b>164</b>
Ernährung – Mangel im Überfluss	88	<i>So läuft es optimal</i>	
Übergewicht und Fettsucht als Risiko	89	<b>Gymnastik</b>	<b>175</b>
Die Gewohnheitsfallen durchbrechen	91	<i>Dehnen und Kräftigen</i>	
<b>Einfach glücklich</b>	<b>92</b>	Gymnastik schafft Ausgleich	175
<i>dank der Stoffwechsellöfensive</i>		Das Dehnungsprogramm	177
Glücklich durch mehr Omega-3	92	Das Kräftigungsprogramm	179
Glücklich durch Tryptophan und Kohlenhydrate	92	<b>Alternatives Training</b>	<b>182</b>
Glücklich durch Chili	93	<i>Gut in Form bleiben</i>	
<b>Rundum geschützt</b>	<b>94</b>	Ergänzungs- oder Crosstraining	182
<i>dank der Stoffwechsellöfensive</i>		<b>Richtig erholen</b>	<b>184</b>
Entgiftung wird eingeleitet	94	<i>Regenerieren und Entspannen</i>	
Risikofaktor Homocystein wird ausgeschaltet	94	Kaltes Wasser und Sauna	184
<b>Die Realisierungsjoker</b>	<b>97</b>	Massage und Schlaf	184
<b>Gut essen mit Visionen</b>	<b>98</b>	Verletzungen vermeiden	184
<i>Traumhaft schlank</i>		<b>Register</b>	<b>188</b>
Die Stoffwechsellöfensive braucht Gemeinschaft	98	<i>Sach- und Rezeptregister</i>	
Die Stoffwechsellöfensive braucht Visionen	99	<b>Literatur</b>	<b>191</b>
		<i>Internetadressen/Bezugsquellen</i>	
		<b>Impressum</b>	<b>192</b>

# Vorwort

## *Damit es besser läuft*

Mit der Laufdiät 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!

**E**ine 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 ge-

dacht 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



*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.*

wird Fett verteufelt, dann wieder die Kohlenhydrate. Findige Autoren bieten witzige Varianten an: Wie wäre es 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 waren es genau dieselben, und 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 Stoffwechsellösende 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 frustrierendes Kalorienzählen, sie bringt Lust ins Leben; kleinere Sünden sind erlaubt, ge-

wollt 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 Stoffwechsellöcher kennen, die wir

## 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 Laufdiät 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 Stoffwechsellöcher. 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.

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 Laufdiät nach Herbert Steffny und Dr. Wolfgang Feil wird nicht nur für Sie zum Erfolg führen, sondern beschreibt die hoch-

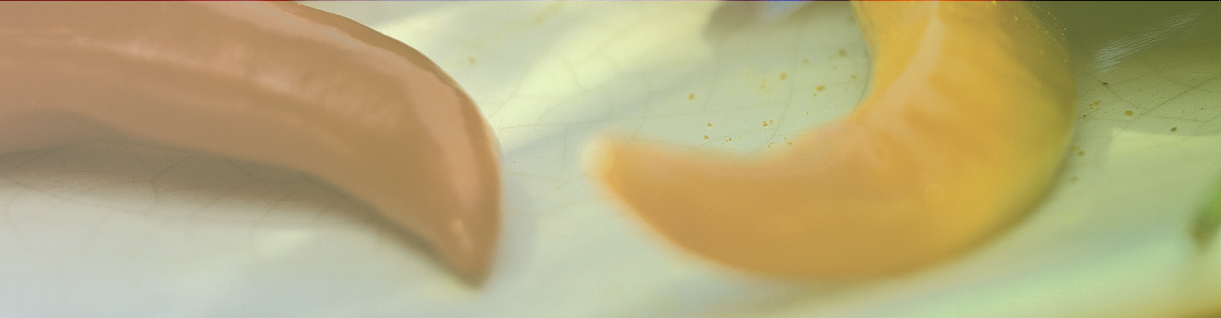
wertigste und damit beste Versorgung für Ihre gesamte Familie.

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

*Herbert Steffny und Dr. Wolfgang Feil*

## Die sieben Stoffwechsellösoffensive im Überblick







# Die Ernährungsjoker

# 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 der 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 Stoffwechsellöfensive 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 Stoffwechsellöfensive 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 Nachtsch- 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:

### **Tipp – 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 Ko-

chen 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.



## 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

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

*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 schwefelhaltigen Inhaltsstoffe wie z. B. das

Alliin oder die Isothiozyanate. 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, Knoblauch und Zwiebel reine Goldgruben für Ihre Gesundheit sind, und daher haben wir, so oft es möglich war, diese Lebensmittel in der Stoffwechseloffensive berücksichtigt. Neben den Schwefelverbindungen zeichnen sich Meerrettich, Senf, Knoblauch und Zwiebel auch durch den hohen Bioflavono-

## Wirkungen von Allizin und Isothiozyanaten

### 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*

idgehalt 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 Herzinfarkttrisiko um 20 % senken (die anderen Lebensmittel sind Äpfel, grüner sowie schwarzer Tee und Brokkoli).

### 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 belegt: 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 Blatt Petersilie 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 Nährstoff-

## Nachgewiesene Wirkungen von Gewürzen und Kräutern

	Aktivierend, fettverbrennend	Cholesterinsenkennd, zellschützend * blutverdünnend **	Gelenkschützend, entzündungsabbauend	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 Vitaminen, Mineralien, 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), Helicobacter 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

dichte 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 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, Kräutertöpfe 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

## Das können Keimlinge

Tägliche Vitamindeckung in Prozent

durch 100 Gramm frische Weizenkeimlinge, Vollkornmehl oder Weißmehl:

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

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 oben 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 Mineralien 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 empfindlich 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