

dr. ulrich andreas  
**strunz+jopp**

Geheimnis  
**Eiweiß**  
**Die Protein-Diät**

+++ Schlank mit der  
Stoffwechselkur

+++ Maximaler Muskelaufbau

+++ Geistig leistungsfähiger  
mit Protein



HEYNE <

dr. ulrich andreas  
**strunz+jopp**

● geheimnis ●  
**eiweiß**  
die protein·diät





**HEYNE** <

# Impressum

Überarbeitete und erweiterte Neuauflage 2014

© 2004/2014 by Wilhelm Heyne Verlag, München

Der Wilhelm Heyne Verlag ist ein Verlag der Verlagsgruppe Random House GmbH

<http://www.heyne.de>

Der Inhalt dieses E-Books ist urheberrechtlich geschützt und enthält technische Sicherungsmaßnahmen gegen unbefugte Nutzung. Die Entfernung dieser Sicherung sowie die Nutzung durch unbefugte Verarbeitung, Vervielfältigung, Verbreitung oder öffentliche Zugänglichmachung, insbesondere in elektronischer Form, ist untersagt und kann straf- und zivilrechtliche Sanktionen nach sich ziehen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Die Verwendung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des Verlages urheberrechtswidrig und strafbar. Das gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Verbreitung mit elektronischen Systemen.

Projektleitung: Ernst Dahlke

Bildredaktion: Gabriele Feld

Layout: Katharina Schweissguth, München

Coverdesign und Artwork: Martina Eisele, Grafik-Design, München, unter Verwendung der Fotos von Bigstock (Wavebreak Media, Iakov Kalinin)

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling  
Lithos: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

ISBN 978-3-641-21028-1  
V003

### **Wichtiger Hinweis**

Die Ratschläge in diesem Buch sind von den Autoren und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin und jeder Leser ist für sein eigenes Handeln selbst verantwortlich. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne jegliche Gewährleistung oder Garantie seitens der Autoren und des Verlages. Eine Haftung der Autoren bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

[www.randomhouse.de](http://www.randomhouse.de)

# Inhalt

## **Vorwort – Protein ist Leben**

## **Zurück in die Zukunft – die Eiweiß-Zeitreise**

Eiweiß, der verkannte Nährstoff – viele Vorurteile  
Eiweißreiche, gesunde Steinzeiterernährung

## **Special: Das Einmaleins der Steinzeit-Fitnesskost**

Das Sammlerprogramm  
Das Jagdprogramm  
Das Fit-mit-Eiweiß-Programm  
Das Vollwertprogramm

## **Besser, länger leben – die Neue Harvard- Ernährungspyramide**

167 000 Menschen unter der Lupe der Wissenschaft  
»Gesunde Ernährung nach DGE« – keine bessere Gesundheit oder  
längeres Leben



## **Eiweißqualität – das Aminosäuren-Abc**

Die neun lebenswichtigen Aminosäuren  
Die biologische Wertigkeit  
Keine Vorurteile gegen tierisches Eiweiß  
Pflanzliches Eiweiß – je mehr, desto besser  
Wie viel Eiweiß braucht der Mensch?

## **Eiweiß im Sport**

Ihre Muskeln – das Eiweißlager  
Fallen Sie nicht ins Insulinloch  
So verhindern Sie Muskelabbau

### **Die Stoffwechselfabrik Muskeln – bahnbrechende Erkenntnisse**

Wie viel Aminosäuren speichern die Muskeln?  
Neue Erkenntnis: Aminosäuren wirken anabol in den Muskeln  
Gibt es eine optimale Aminosäurezufuhr?  
Bauen Kohlehydrate Muskeln auf?

### **Interview mit Prof. Bob Wolfe: Aminosäuren und Muskelaufbau**



## **Eiweißpulver – das Einmaleins für den Einkauf**

Warum Eiweißkonzentrate für den Muskelaufbau?  
Welches Eiweiß ist am besten für den Muskelaufbau?  
Eiweiß-Timing  
Special: Der ultimative Eiweißführer

## **Special: Eiweißshakes**

## **Special: Die Zuckerfalle**

## **L-Carnitin – Energie und bessere Fettverbrennung**

Wie Sie zur Fettverbrennungsmaschine werden  
Special: Welcher Fettverbrennungstyp sind Sie?  
Besser Abspecken mit L-Carnitin

## **Die Kohlehydratlüge Eiweiß – so geht Abnehmen**

Die Insulinfalle – mehr Fettabspeicherung  
Fatale Moppelfalle: Fett und schnelle Kohlehydrate  
Hoher glykämischer Index macht Fett  
Glykämischer Index ganz einfach  
Unterzuckerung – die Hunger- und Aggressionsfalle  
Special: Dick und krank: Über gesunde und Killer-Kohlehydrate

### **Abnehmen mit Eiweiß**

Muskel-PS für die Fettverbrennung  
Muskeln gegen den Jojo-Effekt  
Mit Eiweiß die Muskeln erhalten  
Aminosäuren halten die Psyche stabil  
Wie viel Eiweiß nimmt man bei welchem Gewicht?

## **Die Stoffwechselkur Einfach abnehmen mit Eiweiß & Vitalstoffen**

Die Stoffwechselfalle

Mit Eiweiß Kalorien verbrennen

Die Keto-Turbo-Fettverbrennung

Die 3 Bs für mehr Gesundheit

**Special: Abnehmen mit Vitalstoffen**

So funktioniert die Stoffwechselkur

Phase 1: Turbofettverbrennung mit Eiweiß und Vitalstoffen

Phase 2: Die Low-Carb-Stabilisierungsphase

Phase 3: Stoffwechselperverbesserung

## **Tryptophan: Essen Sie Glück, Schlaf und ruhige Nerven**

Der Baustein für den Glücksbotschafter Serotonin

Steigern Sie Ihre Serotoninproduktion

**Tief schlafen, besser lernen**

Die Botenstoffe des Schlafs und des Glücks

Lange im Bett – trotzdem gerädert

Steigern Sie die Lernfähigkeit im Schlaf um das Zehnfache

Leistungsfähiger im Büro

Die Biochemie des Glücks

Tryptophan – besser als jedes Schlafmittel



## **Tryptophan gegen Depressionen**

Tryptophan und Psyche: So wirkt Tryptophan  
Einsatz gegen Depressionen  
PMS – Vitamin B6 und Tryptophan helfen

## **Phenylalanin und Tyrosin – konzentrierter, belastbarer, euphorischer**

Die Bausteine für Dopamin & Co.  
Die Biochemie der Tatkraft  
Die Biochemie der Liebe  
Mehr Konzentration mit Dopamin & Co.  
Aminosäuren gegen Depressionen

## **Sojaweiß – Phytoöstrogene und Herzschutz**

Das Fiasko des Hormonersatzes  
Phytoöstrogene – Hormonwirkung und Hormonblockade  
Phytoöstrogene gegen Hitzewallungen  
Osteoporose – Phytoöstrogene wahrscheinlich zu schwach  
Herzschutz: Sojaweiß senkt die Blutfette  
Eiweiß senkt den Blutdruck und schützt das Herz  
Hormonblocker gegen Brustkrebs

## **Glutathion – Jungbrunnen, perfekter Zellschutz, bessere Schadstoffentsorgung**

Was ist Ihr biologisches Alter?  
Zellschutz mit Antioxidanzien  
Glutathion entgiftet

## **Eiweiß fürs Immunsystem**

Seltener krank, schneller gesund  
Glutamin macht Ihr Immunsystem scharf  
Glutamin gegen Durchfälle  
Die Immunapotheke

## **Special: Rezepte Fettverbrennung mit Eiweiß**

Quark – Eiweißbombe unter den Milchprodukten

Soja – Eiweiß-Weltrekordhalter

Fisch – Eiweiß und Omega-3-Fette Low-Carb-Stabilisierung

Hülsenfrüchte – so eiweißreich wie Fleisch

Eiweißreiche Nüsse

Hafer – viel zu schade für die Viehzucht

## **Anhang**

Aminosäurenprodukte

Seminare

Quellenverzeichnis

Sachwörterverzeichnis

Bildnachweis

Copyright

Über die Autoren

Danksagung



# Protein ist Leben

**Wenn** Sie abends zerknittert und »um Jahre gealtert« ins Bett gehen, morgens wieder erfrischt und »wie neu geboren« aufstehen, dann haben Sie einen Teil Ihrer Zellen mit Eiweißbausteinen verjüngt, renoviert oder ausgetauscht. Im Schlaf läuft die Zellerneuerung mit Eiweißbausteinen – oder besser gesagt Proteinen – auf Hochtouren. Leben – das ist ständige Zellerneuerung. Leben ist Proteinaufbau. Das unterscheidet das Leben von toter Materie. Wie bauen sich die Millionen unterschiedlicher Proteinkombinationen vom Zehennagel bis zur Gehirnzelle zusammen? Die Konstrukteure dazu sind lediglich 21 kleine Aminosäurebausteine. Sie *buch*-stabieren das Lexikon des Lebens, denn die Aminobausteine lassen sich wie die Buchstaben eines Alphabets zu unendlich vielen Eiweißkombinationen *zusammen-texten*. Jede Zelle und jeder noch so kleine Botenstoff werden durch sie exakt *buch*-stabierte.

In jeder Millisekunde bauen Sie unentwegt Botenstoffe, Hormone, Blutkörperchen und Immunzellen aus Aminosäuren. Haben Sie gewusst, dass Sie Ihre Darmschleimhaut alle drei Tage neu bauen? Alle zwei Wochen erneuert sich Ihre Haut. Pro Jahr tauschen Sie circa 70 % Ihrer gesamten Körperzellen aus. Ständig müssen Sie die verjüngenden Lebensbausteine nachtanken.

## Eiweißspeicher Muskeln

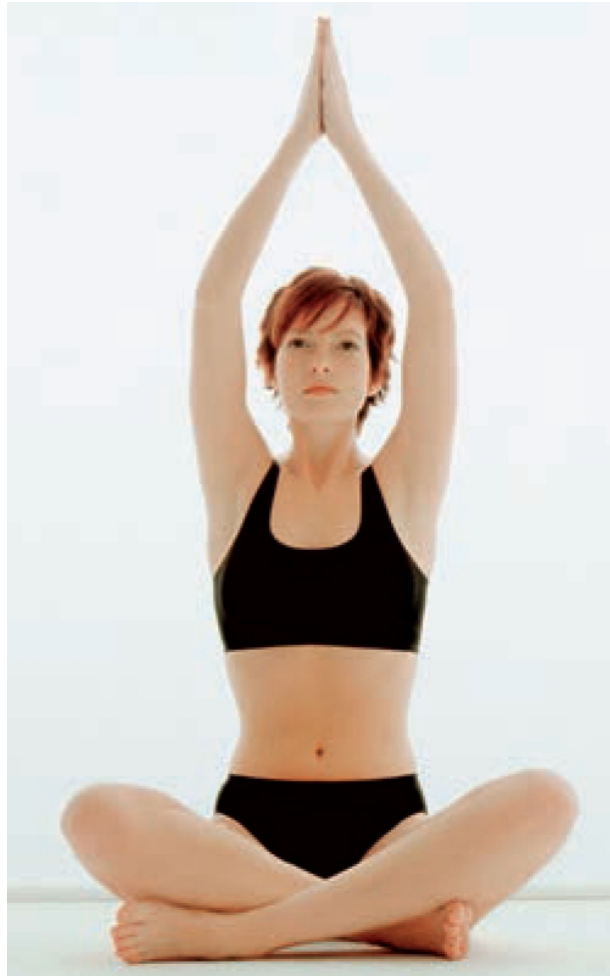
Schneller Eiweißaufbau – das macht Sie auch körperlich leistungsfähig. Die Muskeln sind die größten Eiweißspeicher unseres Körpers. Wer möchte nicht »wie früher« leichtfüßig die Treppen hinaufspringen! Energiegeladen aus dem Bürosessel »hechten«, wenn etwas Wichtiges ansteht! Wieder diese

Energie und unerschöpfliche Lebensfreude wie in der Jugend spüren, in der unsere Eiweißsynthese für die Muskeln noch auf Hochtouren lief!

Keine Frage – wenn man Sie darauf anspricht, fühlen Sie sich »wohl«. Ganz gleich, ob Sie Spaghettibeine oder inzwischen Rettungsringe um den Bauch haben. Für viele ist es quasi schon ganz normal, schlapp abends vor dem TV – im Energiesparmodus – zu vegetieren. Sich kraftlos von einer Couch in die nächste zu wälzen und das als Erholung zu bezeichnen. Sie könnten sich aber auch viel besser fühlen. Vitaler. Lebenslustiger. Anziehender. Jugendlicher.

## **Lebensenergie und Schönheit ...**

Kraft und Vitalität ziehen uns in den Bann, wenn wir einem energisch sprintenden Zehnkämpfer zuschauen. Wer stellt sich nicht manchmal selbst (oder für den/die Partner/in) vor, wie es wäre, wieder einen fettfreien Traumkörper zu haben, der neidische Blicke, drehende Köpfe und Hormonausstöße auslöst! Seien wir doch ehrlich: Natürlich halten wir uns für die netteren Menschen, aber die Begeisterung für schöne Körper erregt uns doch immer wieder aufs Neue. Und weniger Energie und Spannkraft sind ein echter Verlust. Warum also warten?



## **... das ist kein Traum**

Ganz gleich, wie alt Sie sind – holen Sie sich die Lebensenergie und einen kraftvolleren Körper zurück. Das geht viel einfacher, als Sie denken: Mit täglich 30 Minuten *intelligentem Training*, anstelle von Zeit fressendem Sofahocken, und mit *eiweißreicher Powerernährung*, anstatt müde machendem Futter aus Kohlehydraten und Fett, schaffen Sie es spielend. Die Leichtigkeit kehrt wieder in Ihr Leben zurück, und Sie werden sich jeden Tag fitter fühlen. Das garantieren wir Ihnen.

## **Intelligent und eiweißreich**

... auf diese Kombination kommt es an. Denn Muskeln wachsen nicht durch stundenlanges Ackern im Fitnessstudio oder durch Radfahren bis zum Abwinken. Im Gegenteil: Damit verbrennen Sie eher einen Teil Ihrer wertvollen Muskel-Eiweißspeicher zu Energie. Durch übertriebenes Training und Dauerbelastung vermindern sich Muskeln, weil Stresshormone die Muskelmasse angreifen.

Machen Sie es durchdacht! Eben intelligent: Sport und Bewegung setzen einen ersten Stimulus, einen Anstoß für Muskelwachstum. Muskeln wachsen aber definitiv nicht im Fitnessstudio. Sie wachsen durch eiweißreiche Turboernährung vor und nach dem Training zu Hause. Eiweißbausteine optimieren Ihre Hormonausschüttung und den Eiweißeinbau. Ganz wichtig: Nur das hochwertigste Eiweiß bringt Sie weiter. Die Hightechforschung bestätigt mithilfe von markierten Aminosäuren, wann und wie viel Aminosäuren Ihr Muskelwachstum optimieren.



*Intelligent trainieren: Sport und Turboernährung mit Eiweiß gehören zusammen.*

## **Frustriert durch Diäten ...**

Muskelaufbau und Abspecken gehen Hand in Hand. Vielleicht haben auch Sie sich schon durch zahllose Diäten gequält und sind doch letztlich wieder auf Ihrem alten Schwergewicht gelandet? Ihre Hosengröße geht eher jedes Jahr nach oben? Auf jeden Fall ist Ihnen Ihr Bauchspeck beim Zubinden der Schnürsenkel im Weg? Sie haben sich entschieden: Sie wollen auch mit 50 beim Blick nach unten noch Ihre Füße und andere Körperteile als den Bauch sehen können. Wie erreicht man das?

## **... Eiweiß hilft beim Abspecken**

Machen Sie das Abspecken richtig und vermeiden Sie den Jojo-Effekt. Der häufigste Fehler bei Diäten ist eine zu geringe Eiweißzufuhr. Denn Eiweiß erhält die Muskeln. Je mehr Muskelmasse Sie haben, desto mehr Kalorien verbrennen Sie. Tag für Tag. Desto mehr können Sie auch essen, ohne zuzunehmen. Mehr Muskeln verbrennen selbst nachts im Schlaf mehr Kalorien.

Jojo-Kandidaten, die durch eiweißarme Crashdiäten Muskelmasse verheizen, nehmen dagegen nachher umso schneller wieder zu. Das hat selten etwas mit Motivation oder Disziplin zu tun. Es erstaunt uns immer wieder, wie viele Menschen sich hochdiszipliniert zum x-ten Male durch Apfel- oder Gemüsesuppen-Diäten quälen. Viel besser funktioniert die Kombination von Bewegung zum Fettverbrennen und eiweißreichem Essen für den Muskelerhalt. Außerdem: Es schmeckt. Und Sie sind satt dabei.

## **Scharfes Immunsystem mit Aminosäuren**

Aminosäuren können aber noch viel mehr: Aus ihnen werden auch Milliarden von Immunzellen gebildet, die Sie Tag für Tag gesund halten. Immunzellen, die ununterbrochen Infektionen abwehren und entartete (Krebs-)Zellen auf der Stelle vernichten.

In einer Abwehrsituation müssen sich die Immunzellen in kürzester Zeit vermehren. Verzehnfachen! Verhundertfachen! So werden Viren und Bakterien schnell bekämpft. Die benötigten Aminosäuren kommen dazu zunächst aus den Muskeln – aus Ihren Not-Eiweißspeichern. Dieses Wissen können Sie für sich nutzen. Setzen Sie bei Infekten zusätzlich Eiweiß ein, um Ihr Immunsystem richtig scharf zu machen und gleichzeitig Ihre wertvollen Muskeldepots zu schonen. Viren und Bakterien werden so effektiver bekämpft. Das Immunsystem ist Ihr Joker zum Erhalt Ihrer Gesundheit. Mehr dazu, wie Sie Eiweiß praktisch bei Infekten einsetzen können, erfahren Sie im Kapitel »Eiweiß fürs Immunsystem« ab [hier](#).

## **Perfekter Zellschutz - das magische Glutathion**

Ständig werden Ihre Zellen von freien Radikalen bombardiert. Aus Aminosäuren werden gegen dieses Bombardement mit freien Radikalen perfekt gebaute Abwehrmoleküle konstruiert: das magische Glutathion. Es schützt Ihre Zellen und Ihre Gen-software, damit diese im Bombenhagel nicht durchlöchert werden wie ein Schweizer Käse. Mit bestimmten Aminosäuren können Sie die Produktion von schützendem Glutathion steigern. Mehr dazu im Kapitel über den Zellschutz durch Glutathion.

## **Eiweiß ist gesund!**

Lange wiederholte man gebetsmühlenhaft, dass wir zu viel Eiweiß bekämen. Heute weiß man dagegen: Die Menschheit hat über Jahrmillionen viel mehr Eiweiß gegessen als heute. Was Sie vielleicht noch nicht über gesundes Eiweiß wussten: Magere eiweißreiche Kost vermindert Ihr Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen um bis zu 30 %! Eiweiß kann Blutfette senken. Die Aminosäure Arginin senkt den Blutdruck. Eine höhere Muskelmasse – d. h. mehr gespeichertes Eiweiß – senkt das Diabetesrisiko. Eiweiß lässt den Insulinspiegel flach und verringert so das Diabetesrisiko. Eiweiß verbessert den Zellschutz. Eiweiß macht das Immunsystem fit. Eiweiß kann noch vieles mehr.

Die Forschung steht bei den Aminosäuren noch ganz am Anfang, ähnlich wie bei den Vitaminen Anfang der 90er-Jahre. Sie werden erstaunt sein, wie viel man schon weiß und wie wichtig Eiweiß für Sie ist.



## **Ein Tief wegen Stoffwechselschlappe ...**

Psyche, Gemütsverfassung und Eiweiß. Gibt es da Zusammenhänge? Immer häufiger werden bestimmte Aminosäuren von Neurologen bei Depressionen, Einschlafproblemen oder Antriebsschwäche eingesetzt.

Sicher haben Sie auch schon einmal beobachtet, wie Sie sich nach einer eiweißreichen Mahlzeit ausgeglichener fühlen. Ein Gefühl, das weit über ein zufriedenes Sättigungsgefühl hinausgeht. Vor der Mahlzeit fühlten Sie sich noch mürrisch, aggressiv und lustlos. Dann plötzlich – ca. zwei Stunden nach dem Essen, wenn die winzigen Aminosäuren Ihre Blutbahn erreichen – hellt sich Ihre Stimmung unerwartet auf. Warum dieser Umschwung der Laune? Es hat sich nichts geändert: Das Wetter ist noch immer grau, Ihr Chef ist nicht freundlicher geworden, und die Arbeit stapelt sich genauso erdrückend auf dem Schreibtisch. Und doch – Sie spüren dieses undefinierbare Glücksgefühl. Spüren einen Antrieb, aus Ihrem Tag noch etwas Besseres machen zu wollen. Einen Schub positiver Gefühle!

**... Eiweiß ist wichtig für die Biochemie des Glücks**

Was ist passiert? Inzwischen wurden aus den Aminosäuren die Psyche antreibende Botenstoffe gebildet, und die feuern Ihre Laune an. Bis in den allerletzten »Winkel« werden Psyche und Gefühle durch Aminosäuren beeinflusst. Aus diesen werden nämlich die Glückshormone – die so genannten Neurotransmitter – gebaut. Der Einfluss der einzelnen Aminosäuren auf unseren Gehirnstoffwechsel gehört heutzutage zu den aufregendsten Forschungsgebieten. Nehmen wir den Glücksbotenstoff Serotonin: Dafür brauchen Sie den seltenen Aminosäurebaustein Tryptophan. Fakt ist: Trotz eiweißreicher Ernährung bekommen viele zu wenig des empfindlichen Tryptophans. Außerdem vervielfacht Stress zusätzlich den Tryptophanverbrauch. Bei Depressionen und Einschlafstörungen setzen etliche Ärzte inzwischen erfolgreich Tryptophan ein und steigern so den Serotoninspiegel im Gehirn. Mehr dazu im Tryptophankapitel.



*Aminosäuren steigern die Nervenbotenstoffe für schärfere Konzentration, mehr Gedächtnisleistung und bessere Stimmung.*

## **Manager nutzen Aminosäuren**

Clevere Manager steigern heute mit Aminosäuren Nervenleitstoffe für schnelleres Denken und ein besseres Erinnerungsvermögen. Wie geht das? Hohe Serotoninspiegel können Ihre Gedächtnisleistung vervielfachen.

Andere Neurotransmitter, wie Dopamin & Co., wirken aktivierend. Sie steigern die Aufmerksamkeit, Konzentrationsfähigkeit und Stimmung. Es

sind die Siegerbotenstoffe der Menschen, die leicht Probleme lösen. Die gewinnen wollen. Die Stress gut verkraften. Ob begeistert oder schlecht gelaunt, ob konzentriert, entschlossen oder verwirrt und unsicher – bestimmte Aminosäuren verändern messbar, wie Menschen sich fühlen. Eine ausgeglichene Psyche, eine positive Tatkraft und ein schnell arbeitendes Gehirn – das ist zu 90 % Biochemie. Lernen Sie die Biochemie des Glücks kennen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit Aminosäuren in Topform kommen.

## Die 20 Buchstaben des aktiven Stoffwechsels ...

Mögen Ihre Gene auch noch so begnadete Baupläne für Ihre Zellen haben: Sie haben keine Chance, zu optimaler Form aufzulaufen, wenn Ihnen durch mangelhafte Junkfood-Ernährung nur lächerliche 5 Gramm eines Aminosäuren-Buchstabens fehlen. Nehmen wir als Beispiel das Phenylalanin und setzen es für den Buchstaben *e* im Alphabet ein:

*Dann könn n Si k in n Stoffw chs lb f hl od r N urotransmitt r schr ib n.*

Alles klar? Sicher, es lebt sich weiter. Vielleicht nicht ganz so aktiv. Essen wir also noch frittiertes Junkfood, bei dem die hitzeempfindliche Aminosäure Methionin, für die der Buchstabe *n* stehen soll, zerstört wurde:

*Da kö Si ki Stoffw chs lb f hl schr ib od r urotra smitt r schr ib.*

Das Prinzip ist einfach: Keine Neurotransmitter, keine Tatkraft. Kein Stoffwechselbefehl, keine neuen Körperzellen. Der Körper arbeitet extrem effizient. Er fängt erst an zu bauen, wenn alle notwendigen Aminosäuren vorhanden sind. Liegt eine wichtige Aminosäure nicht gleich vor, wird der Bau der Glückshormone eben verschoben. Immerhin ist es nicht überlebenswichtig, dass Sie jetzt sofort glücklich sind. Etwas Unglück – damit kann der Körper ganz gut überleben. Da gibt es wichtigere Körperfunktionen – wie das Immunsystem, das vorrangig bedient werden muss. Sie sehen, Sie haben es selbst in der Hand.

## **... dafür brauchen Sie hochwertiges Eiweiß**

Essen Sie sich glücklich. Mit Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen und Eiweiß. Das sind die Baustoffe für die Götterboten des Glücks. Und es kommt dabei nicht auf die Menge des Eiweißes an, sondern auf dessen Qualität. Die Vollständigkeit aller Aminosäuren-Buchstaben. Wir meinen also nicht eine Currywurst und verschmorte Pommes frites: Hierin sind Aminosäuren enthalten, die durch die starke Erhitzung oft nicht mehr funktionsfähig sind. Qualitätseiweiß steckt dagegen in kurz angebratenem Fisch, in leckerem Linsensalat und in köstlichem Quark. Eiweißreiche Rezepte finden Sie im [Rezeptspecial](#).



*Essen Sie sich schlank, geistig fit und glücklich mit mehr Eiweiß.*

## **Aminosäurenmangel - nicht selten**

*Da kö Si ki Stoffw chs lb f hl schr ib od r uotra smitt r schr ib.*

So fühlen sich viele jeden Tag. Übel gelaunt und ohne Energie.

*Da kö Si ki Stoffw chs lb f hl schr ib.*

Das kann man sogar messen, und man sieht es leider auch viel zu häufig im Labor, wenn das Blut auf Aminosäuren analysiert wird. Häufig liegt es am Mangel einzelner Aminosäuren, wenn jemand schlecht schläft, anfällig für Depressionen ist, nicht abnehmen kann, nicht leistungsfähig ist. Es ist ganz erstaunlich, was die Messung der Aminosäuren im Blut zu Tage fördert. Aus diesem Grund stellen wir Ihnen einige Aminosäuren einzeln vor und verraten Ihnen, wie man sie für sich einsetzen kann.

## **Sie wollen mehr?**

Erfolgsbewusste Menschen wollen mehr aus dem Leben herausholen. Mehr Glück, mehr Lebenskraft und mehr Erfolg. Nutzen Sie Ihr Potenzial. Werden Sie wieder zum geschmeidigen Panther. Zu jedem Zeitpunkt zum Sprung bereit. Nutzen Sie das Wissen, dass Sie sich langfristig nur so gut fühlen können, wie Ihr Stoffwechsel funktioniert. Eiweiß richtig eingesetzt kann Ihnen dabei helfen.

## **Fragen, Fragen, Fragen**

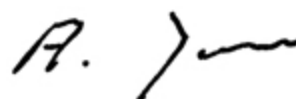
Wie viel Eiweiß sollte man bekommen? Wie kombiniert man Lebensmittel für die optimale Aminosäurezufuhr? Worin ist viel Eiweiß enthalten? Welches Eiweiß ist am hochwertigsten? Wie kann man die Eiweißausbeute verbessern? Lohnt es, Eiweißpulver zu nehmen? Wenn ja, welches? Wie kann man gezielt Aminosäuren einsetzen – im Sport, zum Abnehmen, zum Zellschutz, zur Schadstoffentsorgung, bei Infekten oder bei Depressionen?

Eiweiß – was Sie damit für Ihren Stoffwechsel machen und wie Sie die Biochemie des Glücks beeinflussen können. Jetzt wird es richtig spannend.

Ihr



U. Strunz



A. Jopp

Herzrhythmusstörungen ebenso vermindern wie das Risiko für Herzinfarkte.

++ Ihre Gewebehormone: Fette sind extrem wichtige Hormonbausteine. Die Zufuhr von zu vielen Pflanzenölen bringt die Gewebehormone im Körper durcheinander. Solche Fette fördern Entzündungen. So entstehen Rheuma, entzündliche Gelenkerkrankungen, Neurodermitis, Allergien, Asthma und andere Autoimmunerkrankungen. Erfahren Sie, wie die anti-entzündlichen Gewebehormone aus Omega 3 diese Erkrankungen positiv beeinflussen können.

++ Ölwechsel einfach gemacht: Praktische Tipps zum Ersatz von schädlichen Margarinen und Killerfetten in Fertigprodukten, sowie zur Qualität von Ölen. Außerdem: Ein Einkaufsführer für Omega-3-Produkte.

[Anmeldung zum Penguin Newsletter](#)

**Ulrich Strunz**

## **Das Strunz-Low-Carb-Kochbuch**

Über 150 Rezepte: mediterran, asiatisch, urban und Landlust pur



KOSTENLOS REINLESEN



[Kostenlos reinlesen](#)

Low Carb und Genuss gehören zusammen! Mit diesem opulenten Kochbuch zeigt der Bestsellerautor Dr. med. Ulrich Strunz, dass es ein Leichtes ist, sich gesund und fit zu halten. Essen à la Strunz bedeutet: überflüssige Kohlenhydrate streichen, dafür auf hochwertiges Eiweiß und knackfrische Vitalstoffe setzen – kurz, sich genetisch korrekt ernähren. Klingt einfach, ist lecker! Eine moderne Küche mit vielen vegetarischen und auch veganen Rezepten – von mediterran bis asiatisch, von urban bis „Landlust“. Aufwändig fotografiert, verführerisch gestaltet: über

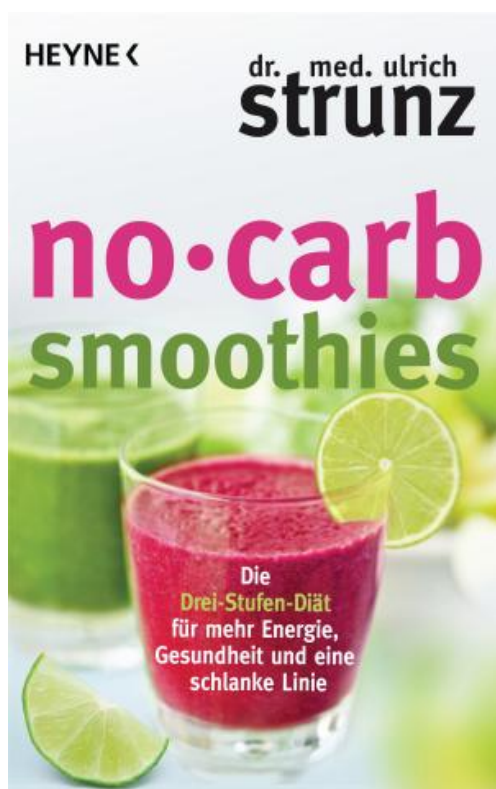
150 unkomplizierte Forever-Young-Gerichte für jeden Geschmack. Von der ersten bis zur letzten Seite Strunz pur!

[Anmeldung zum Penguin Newsletter](#)

**Ulrich Strunz**

## **No-Carb-Smoothies**

Die Drei-Stufen-Diät für mehr Energie, Gesundheit und eine schlanke Linie



**KOSTENLOS REINLESEN**



[Kostenlos reinlesen](#)

Lecker, leicht und überall dabei – Smoothies liegen voll im Trend. Das Beste: Man kann damit abnehmen,

auf unkomplizierte, leckere Art und Weise. Smoothies, (fast) ganz ohne Kohlenhydrate, bilden die Basis dieser von dem bekannten Mediziner und Bestsellerautor Dr. Ulrich Strunz entwickelten neuartigen Drei-Stufen-Diät. In der ersten Woche schaltet der Körper mit No-Carb-Drinks in die sogenannte Ketose, das heißt, es wird körpereigenes Fett abgebaut, der Hunger auf Kohlenhydrate wie Nudeln, Brot und Süßes verschwindet. – Das Vier-Wochen-Programm mit vielen Rezepten, Tabellen und Tests sorgt für langfristig optimierte Fettverbrennung!

[Anmeldung zum Penguin Newsletter](#)