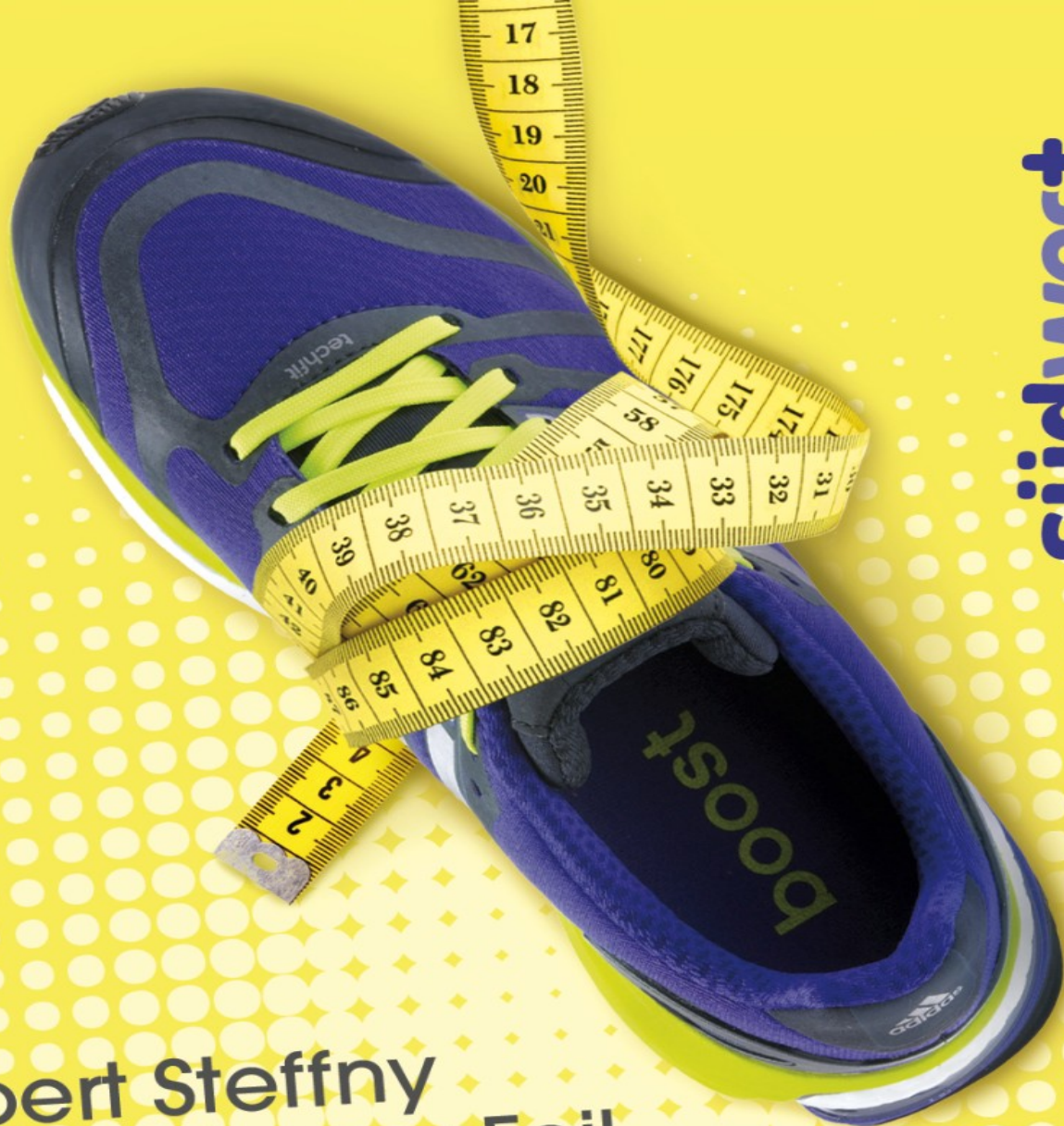


südwest



Herbert Steffny
Wolfgang Feil

DIE KLEINE LAUF-DIÄT

Mit Ernährungs-
und Trainingsplan

Herbert Steffny
Wolfgang Feil

DIE KLEINE
LAUF-DIÄT

südwest



Über dieses Buch

Hinweis

Die Ratschläge/Informationen in diesem Buch sind von Autoren und Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autoren bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

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.

Impressum

© 2014 by Südwest Verlag, einem Unternehmen der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München.

Redaktionsleitung: Susanne Kirstein
Projektleitung: Dr. Margit Roth
Layout, DTP, Gesamtproducing, Grafiken: Grafikdesign
Hansen – Jan-Dirk Hansen, München
Redaktion: Otto Voncalino
Bildredaktion: Tanja Zielesniak
Korrektorat: Susanne Langer
Umschlaggestaltung: * zeichenpool
Litho: Artilitho snc, Lavis (Trento)

ISBN 978-3-641-12984-2
V002

Bildnachweis

Rezeptbilder Südwest Verlag/Maja Smend

Weitere Fotos: Adidas: Cover (Turnschuh); Corbis: [Abb. 1](#) (Andreas Pollok/Cultura), [Abb. 2](#) (Fancy), [Abb. 3](#) (Moof/Cultura); Fotolia: [Abb. 4](#) (Luftbildfotograf); Gettyimages: [Abb. 5](#) (Kelly Cline/Vetta), [Abb. 6](#) (Ashley Gill/OJO Images), [Abb. 7](#) (Anna Bryukhanova), [Abb. 8](#) (Technotr), [Abb. 9](#) (Jordan Siemens/Stone), [Abb. 10](#) (Nicolas Hansen), [Abb. 11](#) (Joshua Hodge Photography); Istockphoto: [Abb. 12](#) (Alija), [Abb. 13](#) (Maridav), [Abb. 14](#) (Jan-Otto); Jump: [Abb. 15](#) (Kristiane Vey), [Abb. 16](#) (Martina Sandkuehler); Plainpicture: [Abb. 17](#) (Ableimages); Shutterstock: Cover-Maßband (Nata-Lia, Bragin Alexey), Cover-Hintergrund (vadim nardin); Südwest Verlag: [Abb. 18](#) (Maike Jessen), [Abb. 19](#) (Karl Newedel), [Abb. 20](#) (Maja Smend), [Abb. 21](#), [22](#), [23](#), [24](#), [25](#), [26](#), [27](#), [28](#), [29](#), [30](#), [31](#), [32](#), [33](#) (Nicolas Olonetzky)

Inhalt

Damit es besser läuft
Das Jokersystem

Die Ernährungsjoker

Der Thermogenesejoker
Der Vitalstoffjoker
Der Hormonjoker

Bewegungs- & Muskeljoker

Bewegung – das Lebenselixier
Lauftraining planen

Motivations- & Wissensjoker

Rundum fit
Ihr Wunschgewicht

Realisierungsjoker

Gut essen mit Visionen
Das bringt Power

Rezepte voller Power

Stoffwechselloffensive

Laufend abnehmen

So läuft es gut
Die Laufpläne

Gut in Form mit Gymnastik

Dehnen und Kräftigen

Den Laufspaß behalten

Relax and care

Register

Über dieses Buch/Impressum



Abb. 18

Damit es besser läuft

Mit der Laufdiät kombinieren wir alle Möglichkeiten, wie Sie zu mehr Vitalität kommen und dauerhaft schlank werden können. Erfolgsrezepte sind stoffwechselaktivierende Ernährungs- und Bewegungspläne - mit viel Freude ganz leicht umzusetzen. Sie bekommen also einen klaren Rahmen an die Hand, bei dem kaum etwas 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 um sanfte Bewegung in Kombination mit vitalstoffreicher Ernährungsoptimierung. Sie werden sehen, dass Sie sich bei der stoffwechselaktivierenden Bewegung und Ernährung weder quälen noch auf Genuss verzichten müssen. Im Gegenteil, Sie werden sogar Spaß daran finden und nebenbei weitaus mehr bekommen, als Sie gedacht haben. Wir wollen nämlich nicht nur, dass Sie

erfolgreich und nachhaltig abnehmen, sondern auch, dass Sie mit mehr Lebensqualität gesünder und leistungsfähiger werden!

Diätlust statt -frust

Eines ist klar: Es wird sich nichts ändern, wenn Sie sich nicht 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 Stoffwechsellöschung gehen im ersten Monat quasi nebenbei sechs Pfund, im zweiten Monat sogar sieben Pfund weg – und sie funktioniert ohne frustrierendes Kalorienzählen, 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 wichtigsten Stoffwechseljoker kennen, die wir in einen ausgeklügelten Trainings- und Ernährungsplan eingearbeitet haben. Durch einfache, schnelle und aktivierende Rezepte können Sie

sich sofort auf den leckeren Erfolgsweg begeben. Die Laufdiät nach Herbert Steffny und Dr. Wolfgang Feil wird nicht nur für Sie zum Erfolg führen, sondern beschreibt eine hochwertige und damit ideale Versorgung auch für die ganze Familie.

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

Das Jokersystem

Erfolgreiches Gewichts- und Vitalitätsmanagement braucht viele Trümpfe und Joker. Sie sind geradezu garantiert auf der figurtechnischen 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 Ihrer 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 fit machenden 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.

So klappt's!

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 Stoffwechseljoker. Wenn Sie alle diese Joker

ausspielen, werden Sie der fatalen Stoffwechselfalle
dauerhaft entrinnen.

Die sieben Stoffwechseljoker im Überblick



Mit den sieben Jokern der Laufdiät für erfolgreiches Gewichts- und Vitalitätsmanagement macht es einfach Spaß, laufend vitaler zu werden. Und

***außerdem werden Sie sozusagen nebenbei
ungeliebte Pfunde los!***



Die Ernährungsjoker

Abb. 5

Der Thermogenesejoker

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 zur 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; 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

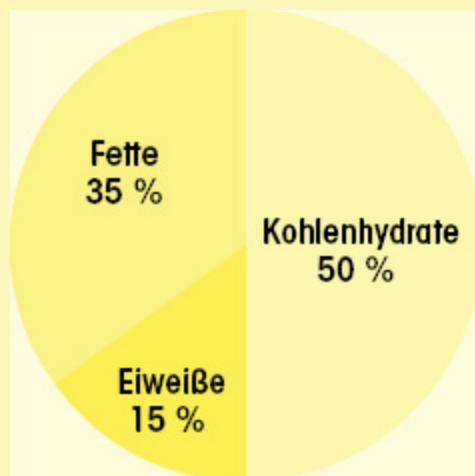
also ein zusätzliches Scheitchen für Ihren inneren Ofen nach.

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 Stoffwechselloffensive verstärkt ein, da er auf den Kreislauf anregend wirkt und die Durchblutung der Schleimhäute fördert.

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.

Der richtige Essensmix



Die Stoffwechselloffensive umfasst anfänglich 50% Kohlenhydrate - dieser Anteil wird im Laufe der Zeit gesenkt.

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 Stoffwechsellöser immer den Pfeffer mit ausreichend Chili. Die Liste der positiven Effekte von Chili ist noch länger: Es konnte nachgewiesen werden, dass Chili glücklich macht, indem die Endorphinproduktion im Gehirn angekurbelt wird.

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.

Ingwer, Kurkuma und Zimt neu entdecken

Diese Gewürze werden in der traditionellen östlichen Medizin schon über mehrere tausend Jahre hinweg angewendet. Auch sie beschleunigen den Stoffwechsel und erhöhen dadurch den Fettabbau. 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.

Ingwer sollte immer als Wurzel gekauft werden – wählen Sie glatte, unverschrumpelte Ingwerterteile aus, da diese frischer sind. Zimt und Kurkuma verwenden wir als Pulver. 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 Alzheimerkrankheit 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 Isothiozyanate. Die vor Krebs schützende Wirkungsweise dieser Stoffe wurde mehrfach belegt.

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.

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 %. Ebenso werden durch die Keimung sekundäre Pflanzenstoffe gebildet, die auch krebsschützend wirken; außerdem werden durch die Keimung entzündungsfördernde Lektine abgebaut. Dadurch leisten Keimlinge einen beträchtlichen Beitrag zu Ihrer Stoffwechselaktivierung.

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

Nachgewiesene Wirkungen von Gewürzen und Kräutern

	Aktivierend, fettverbrennend	Cholesterinsenkend, zellschützend*, blutverdünnend**	Gelenkschützend, entzündungsabbauend	Stabilisierend für das Immunsystem***	Sonstige Wirkungen
Chili	x	x	x	x	Schutz vor Magengeschwüren
Pfeffer	x	x	x	x	Schutz vor anderen Bakterien, gut gegen Blähungen; erhöhte Verwertung von Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen und Pflanzenwirkstoffen
Ingwer	x	x	x	x	Gut gegen Blähungen
Kurkuma	x	x	x	x	Schutz vor der Alzheimerkrankheit
Zimt	x	x	x		Schutz vor Candida (Hefepilze C), Schutz vor Helicobacter pylori, gut bei Diabetes mellitus
Schnittlauch	x	x	x	x	Schutz vor Candida (Hefepilze C), Helicobacter pylori und Staphylococcus aureus
Petersilie	x	x	x	x	–
Basilikum	x	x	x	x	Schutz vor Staphylococcus aureus
Oregano	x	x	x	x	–
Rosmarin	x	x	x	x	Gehirnaktivierend, entgiftend
Salbei	x	x	x	x	Gehirnaktivierend, entgiftend

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

Stoffwechselwohltat Milchprodukte

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 Lightprodukten 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 mit Mandel-, Reis- oder Kokosmilch (Achtung: nicht mit Sojamilch!).

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.

Bitte beachten Sie: Kaffee und grüner Tee sollten immer ohne Zucker getrunken werden.

Der Thermogenesejoker im Überblick

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

Kräuter: Petersilie, Basilikum, Salbei, Schnittlauch, Rosmarin

Gemüse, Samen, Knollen: Rucola, Zwiebeln, Knoblauch, Meerrettich, Keimlinge

Kalziumquellen aus Milch: Buttermilch, Vollmilch, Joghurt, 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 in diesem Buch wurden so zusammengestellt, dass massenhaft stoffwechselaktivierende Rohstoffe enthalten sind. 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 an sich.
- 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.

Der Vitalstoffjoker

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

Supersprit für den Körper

Die stoffwechsellöffensive 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 Stoffwechsellöffensive liegt der Schwerpunkt auf Gemüse und Salat, da Obst (besonders reifes Obst) wesentlich mehr Kalorien enthält und deshalb nicht unbegrenzt gegessen werden kann.

Schonende Temperaturen sind angesagt

Gemüse sind Lebensmittel mit einer hohen Nährstoffdichte. Wenn Gemüse aber zu lange und mit hoher Temperatur gekocht oder in Öl stark angebraten wird, sinkt der Gehalt an Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen und Pflanzenstoffen. Dadurch geht wertvolles Aktivierungspotenzial verloren. Bei der Stoffwechsellöffensive erhöhen wir den täglichen Rohkostanteil und dämpfen Gemüse kurz und schonend.

Langkettige Kohlenhydrate bringen Energie

Lebensmittel mit viel Zucker oder Weißmehlprodukte enthalten wenig natürliche Begleitstoffe. Damit ist deren Aktivierungspotenzial für den Stoffwechsel klein. Solche Lebensmittel treiben außerdem 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 Stoffwechsellöschung in unseren Rezepten.

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: 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 den Stoffwechsel zu aktivieren, sollten Sie auf eine fettschlaue und nicht auf eine fettarme Ernährung setzen. Auf den folgenden Seiten erfahren Sie, was eine fettschlaue Ernährung ist und wie man sie einfach umsetzen kann.