



Leseprobe

Herbert Steffny, Dr. Wolfgang Feil

Die große Lauf-Diät

richtig essen - richtig laufen
- richtig schlank - Mit
detaillierten Ernährungs-
und Laufplänen und über
120 Rezepten - Jetzt zum
einmaligen Sonderpreis! -

Bestellen Sie mit einem Klick für 9,99 €



Seiten: 304

Erscheinungstermin: 14. Dezember 2020

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Im Laufschrift zum Wohlfühlgewicht!

Mit der Lauf-Diät verliert man überflüssige Kilos effektiv und nachhaltig: Das eigens entwickelte Ernährungsprogramm liefert Rezeptideen, die den Stoffwechsel durch ihre Zusammensetzung beschleunigen und dem Körper helfen, Nährstoffe schneller und effektiver zu verbrennen. Mit den praxiserprobten Trainingsplänen für jedes Leistungsniveau wird die Fettverbrennung zusätzlich angekurbelt und man kommt seinem persönlichen Wohlfühlgewicht laufend näher! Das Buch bietet über 120 Rezepte für sechs Wochen gesunden Abnehmens auf dem Weg zum Wohlfühlgewicht.



Autor

Herbert Steffny, Dr. Wolfgang Feil

Dr. Wolfgang Feil hat Biologie, Sportwissenschaft sowie Innovationsmanagement studiert und im Fach Biologie promoviert. Er ist einer der führenden Vitalstoffexperten Deutschlands, zudem Nährstoffberater mehrerer Nationalmannschaften und Spitzensportler. Dr. Wolfgang Feil ist Wissenschaftlicher Leiter der Sporternährungsfirma ULTRA SPORTS, außerdem Leiter einer Forschungsgruppe Allergieprävention. Er hat bereits mehrere Bücher veröffentlicht.

Herbert Steffny, Diplombiologe und 16-facher Deutscher Meister, war Olympiateilnehmer und

Herbert Steffny | Dr. Wolfgang Feil

DIE GROSSE LAUF-DIÄT

INHALT

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

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



VORWORT

Damit es besser läuft

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

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

Schlank mit Spaß

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

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

Schluss mit dem Diätwahn!

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



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

Spielen Sie die Joker aus!

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

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

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

Herbert Steffny und Dr. Wolfgang Feil

DAS JOKERSYSTEM

Der Weg zum Erfolg

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

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

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

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

Die sieben Stoffwechseljoker im Überblick



DIE „ERNÄHRUNGS- JOKER



THERMOGENESEJOKER

Das Feuer entfachen

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

Mit Scharfem den inneren Ofen anfeuern

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

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

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

Auf Pfeffer und Chili setzen

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

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

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

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

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

Tipps – Chilischlucken

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

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

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

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

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

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

Wirkungen von Allizin und Isothioyanaten

Wissenschaftlich nachgewiesen sind:

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



Holen Sie mehr aus Zwiebel & Co.

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

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

So verheimlichen Sie Ihren Zwiebel- und Knoblauchkonsum

Nach einer zwiebel- oder knoblauchhaltigen Mahlzeit verhindert das Kauen von

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

Frische Kräuter – da lodert das Feuer auf

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

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

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

Nachgewiesene Wirkungen von Gewürzen und Kräutern

	Aktivierend, fettverbrennend	Cholesterin- senkend, zellschützend *, blutverdünnend **	Gelenkschützend, entzündungs- abbauend	Stabilisierend für das Immunsystem ***	Sonstige Wirkungen
Chili	x	x	x	x	Schutz vor Magengeschwüren
Pfeffer	x	x	x	x	Schutz vor anderen Bakterien, gut gegen Blähungen; erhöhte Verwertung von Vita- minen, Mineralstoffen, Spurenelementen und Pflanzenwirkstoffen
Ingwer	x	x	x	x	Gut gegen Blähungen
Kurkuma	x	x	x	xx	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), Heli- cobacter pylori und Staphylococcus aureus
Petersilie	x	x	x	xx	
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



auch die Gebärmuttermuskulatur anregt, was Fehlgeburten auslösen könnte.

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

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

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

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

Ernten Sie aus Ihrem eigenen Kräutergarten

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

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

Stoffwechselaktivatoren Keimlinge

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

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

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

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

Keimlinge sind sehr gut verträglich

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

Das können Keimlinge

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

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

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

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

Sie auch zwei bis drei Tage länger im Kühlschrank aufbewahren.

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

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



Mehr Flüssigkeit – die besten Trinkstrategien



Nach dem Aufstehen zunächst ein Glas Wasser trinken.

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

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

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

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

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

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

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

Bei Milch Vollfett besser als fettarm

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

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

Mehr Power durch Wasser, grünen Tee und Kaffee

Auch reines Wasser und besonders grüner Tee wirken stoffwechselaktivierend.

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

Tipp für Kaffeetrinker

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

Der Thermogenesejoker im Überblick

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

Kräuter Petersilie, Basilikum, Salbei, Schnittlauch, Rosmarin

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

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

Getränke Wasser, Früchtetee, Grüntee, Schwarztee, Kaffee

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



VITALSTOFFJOKER

Supersprit für den Körper

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



Schonende Temperaturen sind angesagt

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

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

»Moderate Carb« anstatt »Low Carb«

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

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

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

Das Vitalstoffloading

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

Langkettige Kohlenhydrate bringen Energie

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

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

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

Schwächen von »Low Carb«

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

Tipps für »Süße«

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

Gemeine Verführer

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



Aktivierende statt schlappe Lebensmittel

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

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

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

Der Kuchentrick

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

Mit gutem Fett schneller zum Ziel

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

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

Vorsicht, Rheuma!

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

Fettsäuren auf einen Blick

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



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

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

Olivenöl und Omega-3-Fettsäuren bringen Power

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

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

Gute Speiseöle für die Stoffwechsellöfensive

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

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

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

