



Die leckerste Diät der Welt



Entenbrust à l'orange mit Pak Choi



Walliser Cholera



Vietnamesische Reispfannkuchen



Goldene Hühnerkeulen mit Topinambur



Wirsinglasagne



Panierte Schweinefilets mit Misoauce



Torchiette mit Rosenkohl und knusprigem Hafer



Asiatisches Hühnerragout



Dame blanche mit Tahiti-Vanille

INHALT


Zwei Welten, ein geniales Ernährungskonzept	8
Zum Ernst der Lage des Genießens in Deutschland	16
Wenn Sie zu viel essen, genießen Sie noch zu wenig	19
Bloß keine Angst mehr vor Butter oder Speck	21
Das 16-Kilo-weniger-Jahr mit einem einfachen Trick	26
Unsere 200-bis 400-Kalorien-Challenge	31
Kalorische Restriktion – Sinn und Unsinn	33
Mit einfachen Regeln alle Gewichtsprobleme lösen	39
Kraft für den Start in den Tag	42
Deftiges mit Fleisch	46
Würzig Leichtes aus dem Meer	82
Herzhafte Gemüsegerichte	112
Kräftig Pikantes mit Kartoffeln und Getreide	148
Süßes zum Abschluss	176
Erfrischende und wärmende Getränke	188
Leichte To-go-Rezepte für die Mittagspause	200
Ideen und Tipps für unterwegs	202
Ernährung verstehen: die Bausteine unseres Essens	204
Zu guter Letzt: Jetzt aber ran an den Speck!	250
Index	252
Impressum	256



ZWEI WELTEN, EIN GENIALES ERNÄHRUNGSKONZEPT

I. F. „Ganz egal, wie man isst, am Ende des Jahres zählt die Bilanz aus verbrauchten und zugeführten Kalorien. Isst man zu viel, wird man dicker. Schnelle Diäten aber machen auch dick: Sie sorgen dafür, dass der Körper für die nächste Dürreperiode mit größeren Speckpolstern vorsorgt.“

I. F. „Und wenn es dann noch gelingt, mit ein paar einfachen Tricks täglich etwas mehr Kalorien zu verbrauchen, schmelzen die überflüssigen Kilos schnell und ohne Jo-Jo-Effekt ab.“



H. G. „Ein paar Kalorien zu viel machen mir eigentlich schon Spaß. Aber genau das kann man überwinden mit noch mehr Spaß und bewusstem Genuss mit besserer Qualität der Lebensmittel. Und plötzlich reichen auch 10 Prozent weniger, weil nicht mehr nur die Menge, sondern vor allem auch die Qualität und der Geschmack Befriedigung bringen. Verblüffend einfach eigentlich.“



WARUM DIE LECKER-SCHLANK-DIÄT (LSD) AUCH DANN KLAPPT, WENN ALLES BISHER VERSAGT HAT:

▶ Diäten funktionieren üblicherweise über einen kurzfristigen Verzicht und eine Unterversorgung. Das hält niemand lange durch. Zudem wird der Körper seinen Instinkten folgen und evolutionsbedingt dagegenhalten. Die LSD ist etwas langsamer, aber sie macht so viel Spaß, dass man eigentlich gar keinen Willen braucht – oder bestenfalls den Willen, in Zukunft noch leckerer und besser zu essen.

▶ Das Belohnungszentrum in unserem Gehirn steuert unser Verhalten oft mehr, als uns lieb ist – bis zur Sucht. Aber auch wenn es bisher auf XXL-Portionen, Pommes, Chips und Schokolade geeicht war, lässt es sich durch positive Reize erfolgreich umtrainieren. Bei der LSD reagiert unser Belohnungszentrum bereits nach wenigen Tagen auf die optimale Versorgung mit Nährstoffen, den Fortfall belastender Substanzen, den Sport und die Reize des bewussten Genusses hochqualitativer Lebensmittel.

H. G. *„Kein Zweifel: Die gesellschaftliche Diskussion übers Essen und Trinken ist in Deutschland auf einem fast hysterischen Niveau angekommen, das kaum noch Raum für entspanntes Genießen übrig lässt.“*



WENN SIE ZU VIEL ESSEN, GENIESSEN SIE NOCH ZU WENIG

Wenn schon Kalorien, dann richtig lecker, mit Zeit und Genuss.

Die wahre Bedrohung unserer Fitness und unserer Gesundheit sind nicht Butter, Eier und Käse. Es sind neben der Trägheit, sich aufzuraffen, vor allem die unzähligen, medial aufgeblasenen Ratschläge, Tipps und Apps der Vernunft-Gutmenschen von Ernährungswissenschaftlern, ökobewegten Moralaposteln und Gesundheitsfanatikern bis zu Gesinnungsessern wie Vegetariern und Veganern, die auf uns einprasseln wie dicke Tropfen eines heftigen Regenschauers auf die Fensterscheibe. Kein Wunder, dass uns dabei die klare Sicht verloren geht. Egal, was man macht, immer denkt man, man macht es falsch. Warum eigentlich?

Dagegen gibt es ein Rezept ohne Patent. Ganz wichtig zunächst einmal dafür: Keine Panik, von mancher Erkenntnis führt einfach kein Weg zurück! Und diese Erkenntnis heißt: wenn schon Kalorien, dann richtig lecker und mit Zeit und Genuss. Niemals eben mal to go schnell reingepiffen mit anschließendem schlechtem Gewissen. Fangen wir beim Espresso oder Cappuccino an: In der Porzellantasse serviert, schmeckt er im gemütlichen Sitzen wesentlich besser als aus dem zu heißen Pappbecher im Gehen. Gleichzeitig macht er auf diese Art viel zufriedener.

In dem Wie liegt einer der Schlüssel zum gesund-fitten Leben ohne schlechtes Gewissen. Es sollte nicht in erster Linie die Menge sein, die

uns wirklich befriedigt, sondern die Qualität und der Geschmack. Dazu trägt die Art sehr viel bei, wie sinnlich wir mit unserem Essen und Trinken umgehen – egal, ob beim Frühstück oder Zwischensnack oder beim schönen Dinner.

Die Begeisterung für eine hohe geschmackliche Qualität wächst dann schnell von ganz allein, sie wird bald fast automatisch der Maßstab für Ihre Zufriedenheit.

Bis hierhin fällt Ihre Zustimmung vermutlich leicht. Also wagen wir uns noch einen Schritt weiter. Auch wenn Sie es noch nicht so recht glauben wollen, aber mit der allmählichen Umstellung auf ganz bewusstes Genießen kommen Sie dem langfristigen Ziel der Fitness und auch Ihrem Wunschgewicht sehr viel näher als mit jeder schnellen Radikaldiät. Gerade durch die intensive Beschäftigung mit dem alltäglichen Essen und Trinken habe ich fast nebenbei festgestellt, dass der sinnliche Umgang mit qualitativ hochwertigen Nahrungsmitteln – und zwar bei jedem Schritt vom Einkaufen bis zum Kochen – zu einer größeren Befriedigung der Esslust führt und das unsinnige Nebenbeimümmeln damit ein Ende nimmt.

Hohe geschmackliche Qualität beim Essen und Trinken wie auch das Mehr an Zeit wirken sich dabei übrigens auch positiv auf die Größe der Portionen aus, die wir zu uns nehmen. Die Regeln sind also erst mal einfach: so oft wie möglich so lecker

wie möglich. Immer genug, aber nie zu viel. Zum echten Genuss gehört, das werden Sie schnell merken, auch die Zeit nach dem Essen. Nach einem guten, maßvollen Essen werden Sie feststellen, dass Sie sich viel besser fühlen, gerade weil das Essen von hoher Qualität und nicht zu üppig war.

Dabei ist es ein großer Vorteil, selbst zu kochen. Zum einen ist es eine der sinnlichsten Freizeitbeschäftigungen überhaupt, zum anderen entscheiden Sie alles selbst: was Sie einkaufen, wo Sie einkaufen, was Sie essen wollen und wie Sie es würzen. Sie entscheiden über die Qualität, die Mengen, die Frische und die Zusammensetzung. Düfte, Farben, Aromen, Geruch, Geschmack – das alles fängt schon beim Einkauf auf dem Wochenmarkt oder in Feinkostgeschäften an und setzt

sich bei der Zubereitung in der Küche fort. Ohne Hektik, mit sorgfältigem Vergnügen am Schnippeln und Abschmecken, mit viel Freude an den Lebensmitteln, die man gerade frisch ausgewählt und nach Hause gebracht hat. Gern auch ein Gläschen Wein dazu.

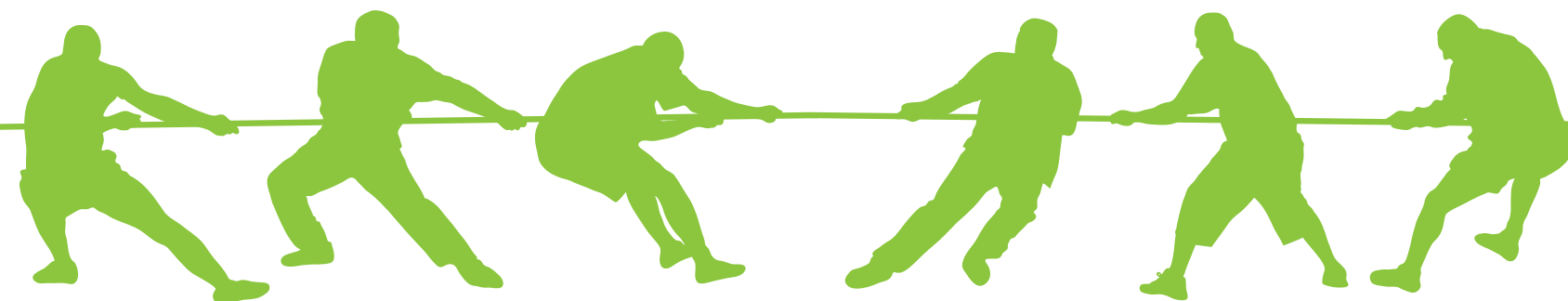
Die nächste Frage wäre fast unwillkürlich: Was soll ich denn in diesem Sinne essen? Die Antwort ist ganz einfach: alles, was Sie wollen, nur eben im richtigen Verhältnis von Fett, Kohlenhydraten, Eiweiß etc. Doch dazu kann Ihnen der Professor später mehr erzählen.

Für die Küche gilt durchweg immer das offene Visier. Denn es gibt keine bösen oder schlechten Lebensmittel, sondern nur eine hohe oder niedrige Qualität.

I. F. *„Ihr Ziel muss sein, mehr zu verbrauchen, als Sie zu sich nehmen.“*

Mit der allmählichen Umstellung auf ganz bewusstes Genießen kommen Sie dem langfristigen Ziel der Fitness und auch Ihrem Wunschgewicht sehr viel näher als mit jeder schnellen Radikaldiät.

H. G. *„Okay, aber ohne Genuss werden Sie auch dabei die Lust verlieren!“*



I. F. „Schon 3 Kilogramm
mehr Muskeln knabbern
Ihnen im Jahr satte 8 Kilo
Speck weg.“



DAS 16-KILO-WENIGER-JAHR MIT EINEM EINFACHEN TRICK

Wie man seinen Körper dazu bringt, einfach mehr zu verbrauchen.

Immer wieder höre ich: „Mehr Muskeln brauche ich nicht.“ Muskeln haben kein gutes Image – und Kraft oder Schnelligkeit sind für viele Menschen zunächst nicht so wichtig. Während Ausdauertraining einen Heiligenschein mit sich trägt, muss das Krafttraining sich immer rechtfertigen. Schade eigentlich, denn Muskeln sind wahre Wunderwaffen für die Fitness und Ihre Gesundheit – und nebenbei verbrennen sie quasi Fett, ohne überhaupt beansprucht zu werden. Und das lohnt sich! Den Effekt aus dem ersten Kapitel, den Sie mit einer leicht reduzierten Kalorienaufnahme von etwa 10 Prozent unter dem

rechnerischen Tagesverbrauch haben (Tabelle siehe unten), können Sie mit gezieltem Muskelaufbau leicht verdoppeln.

656 Muskeln hat der Mensch in seinem Besitz und unter Kontrolle – gemeint sind damit die sogenannten Skelettmuskeln, die uns bewegen.

„Musculus“ stammt übersetzt aus dem Griechischen und kann mit „Mäuschen“ übersetzt werden. Diese Mäuschen machen bei einem gut trainierten Sportler mehr als 30 Prozent des Körpergewichts aus – was etwa 20 bis 30 Kilo Muskelmasse entspricht. Das sieht schon super aus, denn Muskeln machen nun einmal eine gute Figur!

SO VIEL MÜSSEN SIE TÄGLICH ESSEN:

▶ Meine Stoffwechselformel für Ihre Fitness

Frau: $1,0 \times \text{kg Körpergewicht} \times 24 = x \text{ kcal}$

Mann: $1,1 \times \text{kg Körpergewicht} \times 24 = x \text{ kcal}$

(Körpergewicht = Normalgewicht, d. h. Körpergröße in cm – 100)

▶ Beispielrechnung Helmut Gote (Größe: 180 cm)

$1,1 \times 80 \times 24 = 2.112 \text{ kcal pro Tag}$

▶ Übergewichtige verbrauchen etwas mehr, aber eben nicht proportional zum Normalgewicht.

Bei einem BMI von > 30 rechnen Sie deshalb bitte 10 bis 15 Prozent und ab einem BMI von > 40 maximal 20 Prozent zu Ihrem täglichen Kalorienbedarf hinzu.

ZU WENIG ESSEN MACHT PROBLEME

Fett abzubauen gelingt tatsächlich nur, wenn man ausreichend isst.

Ist das nicht klasse, endlich mal was Gutes zum Thema „Essen“ zu hören? In der Tat ist es so: Wer zu wenig isst, schadet sich langfristig massiv. Und auch Abnehmen gelingt nur, wenn man ausreichend isst. „Komisch!“, sagen Sie, denn das haben Sie schon anders gehört. Dann erkläre ich Ihnen kurz, was geschieht, wenn Sie zu wenig essen: Es kommt zu einer Unterversorgung der Körperzellen und vor allem zu einer Mangelversorgung der inneren Organe und des Gehirns. Und dass die nicht über zu wenig Nährstoffe erfreut sind, ist wohl klar. Damit der Körper aber nun nicht in die Gefahr gerät, seine inneren Organe langfristig zu beschädigen, schaltet er um in den Notlauf: Er fährt seinen Bedarf runter, der Stoffwechsel arbeitet langsamer und keine Energie wird mehr verschwendet. Der Körper tickt nun als Abwehrreaktion im langsameren Takt. Und den Rest seines Bedarfs deckt er, indem er „unnötige“ Körperstrukturen und vor allem energiefressende Systeme abbaut und die dabei entstehende Energie für sich nutzt. Muskeln werden so zum Beispiel massiv abgebaut, weil sie sehr kostengünstig sind und weil die inneren Organe und ganz besonders das Gehirn sich aus den Bestandteilen

der Muskeln neue Energie holen. Seine Fettdepots greift er dazu gar nicht oder kaum an, denn das ist seine allerletzte Notreserve.

Zu wenig zu essen – und sei es auch nur für einen kurzen Zeitraum von wenigen Tagen –, ist nicht sinnvoll, denn der Körper wehrt sich dagegen. Wenn Sie dann normal weiteressen, bleibt dieser Zustand der Abwehrhaltung mitunter bis zu ein Jahr bestehen. Alle Funktionen bleiben im Notlauf und dann passiert, was kommen muss: Der Jo-Jo-Effekt schlägt zu.

„Der Körper betreibt Selbstkannibalismus, wenn er zu wenig zu essen bekommt.“

Versorgen Sie Ihren Körper also immer ausreichend und maßvoll mit allen Makro- und Mikronährstoffen. Nur dann haben Sie einen wirklich zufriedenen, glücklichen und vor allem fitten Organismus. Zu wenig zu essen, ist mindestens genauso schlimm, wie zu viel zu essen. Beides hat gravierende Folgen!



Salat von weißen Bohnen



Avocadosalat



Ceviche auf peruanische Art



Indische Eier



Obstsalat



Datteln in Gewürzkafee



Winterlicher Bulgursalat



Matjeshäckerle

REZEPTE

Kategorien

Die unten dargestellten Embleme finden Sie bei den Rezepten wieder. Sie weisen jeweils die Rezepte aus, die ganz besonders geeignet sind, um konkrete Defizite oder besondere Beanspruchungen auszugleichen. Das heißt aber nicht, dass Sie Fitnessrezepte nur dann essen dürfen, wenn Sie heute oder morgen 10 Kilometer joggen. Auch bei der täglichen Auswahl der Speisen soll der Genuss weiter im Vordergrund stehen. Gehen Sie also locker und entspannt damit um und entscheiden Sie selbst, wann Sie Bedarf sehen.



Ausdauer

Rezepte mit Kohlenhydraten und Fetten



Kraft und Schnelligkeit

Rezepte mit Kohlenhydraten und Proteinen



Beweglichkeit und Koordination

Rezepte mit Mineralien und Spurenelementen




Geistige Fitness, Stressresistenz/Ausgeglichenheit

Rezepte mit Proteinen und Fetten



Rank und schlank

Rezepte nach dem Prinzip der kalorischen Restriktion



H. G. „Ein ganz traditionelles Bauerngericht aus den Schweizer Alpen. Was den Bauern nach der harten Arbeit auf der Alm guttat, hilft auch jedem Dauerläufer oder Radler auf der Strecke.“

I. F. „Allerdings erst nach getaner Arbeit – und die darf ruhig auch mal üppiger ausfallen!“



Äplermagronen

Zutaten für 4 Personen

Zubereitungszeit ca. 15 Minuten plus 45 Minuten Backzeit

250 g Zwiebeln	frisch gemahlener schwarzer Pfeffer	200 g mindestens 12 Monate gereifter Schweizer Bergkäse
1 Knoblauchzehe	500 g festkochende Kartoffeln	50 ml Milch
60–70 g Butter und etwas für die Form	250 g Orecchiette (Öhrchennudeln)	50 g Sahne
Meersalz		4 kleine süßsaure Äpfel (Jonagold, Cox Orange)

1 Die **Zwiebeln** schälen, längs halbieren und quer in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und durchpressen. Beides zusammen in 50 g **Butter** hellbraun braten, dabei **salzen** und **pfeffern**. **2** **Kartoffeln** schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. In **gesalzenem** Wasser knapp gar kochen und durch ein Sieb abgießen. Die **Orecchiette** in **gesalzenem** Wasser al dente kochen, durch ein Sieb abgießen und mit heißem Wasser abspülen. Mit den Kartoffeln vermischen. **3** Den Backofen auf 120 °C vorheizen. Eine Auflaufform **ausbuttern**. Die Hälfte der

Nudeln und Kartoffeln einfüllen, den **Käse** fein reiben und die Hälfte davon darüber verteilen. Darauf die zweite Hälfte der Kartoffeln und der Nudeln geben. Den Rest des Käses darüberstreuen. Zum Schluss die Zwiebeln über den Äplermagronen verteilen. **4** **Milch** und **Sahne** mit etwas **Salz** in einem kleinen Topf erhitzen und über die Zwiebeln gießen. Die Form für 30 Minuten in den Backofen stellen. **5** Die **Äpfel** schälen und entkernen. Jeweils in acht Schnitze schneiden und in der restlichen **Butter** 5 Minuten sanft braten. Lauwarm zu den Äplermagronen servieren.





Garnelenragout mit gebratenen Zuckerschoten

Zutaten für 2 Personen

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten

4 große rohe Garnelenschwänze (z. B. Black Tiger)

250 g Zuckerschoten

Meersalz


Olivenöl zum Braten

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

mildes Currypulver

1 Die Schale der **Garnelen** auf der Innenseite mit einem scharfen Messer einschneiden, dann mit den Fingern vorsichtig abziehen, ohne das Fleisch zu beschädigen. Nun die Garnelen genau auf der Mitte der Außenseite vorsichtig einritzen, den Darm (sieht aus wie ein schwarzer Faden) entfernen, die Garnelen jeweils in etwa 2 cm lange Stücke schneiden und beiseitestellen. **2** Die **Zuckerschoten** putzen, waschen und in 1 l kochendem **Salzwasser** blanchieren, durch ein Sieb abgießen und sofort in sehr kaltem Wasser abschrecken. Anschließend in etwas

Olivenöl etwa 5 Minuten dünsten, dabei **salzen** und **pfeffern**. Im Topf warm halten. **3** Jetzt in derselben Pfanne mit etwas weiterem **Olivenöl** die Garnelenstücke bei starker Hitze sehr kurz und kräftig 1 Minute anbraten, wenden und noch 1 weitere Minute braten. Die Hitze sofort ganz herunterschalten, die Garnelen **salzen, pfeffern**, mit etwas **Currypulver** bestreuen, wenden, nochmals würzen und in der Pfanne durchschwenken. Fertig! **4** Die Zuckerschoten in der Mitte der Teller anrichten, Garnelenragout mit einem Löffel in die Mitte setzen und sofort servieren.



H. G. „Diese Gewürz-
butter schmeckt aber
auch einfach auf
frischem Baguette.“

I. F. „Für mich wäre
Dinkel- oder Kamutbrot
die bessere Alternative.“



Rumpsteak „Café de Paris“

Zutaten für 4 Personen

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten plus 12 Stunden Ziehzeit und 20 Minuten Garzeit

1 Frühlingszwiebel	1 TL Kapern	4 Rumpsteaks à 150 g
100 g weiche Butter plus etwas	2 Sardellen (aus dem Glas)	Meersalz
Butter zum Braten	1 EL Cognac	frisch gemahlener schwarzer
½ Knoblauchzehe	1 EL fein gehackte Petersilie	Pfeffer
¼ TL Currypulver	5 frische Estragonblättchen	Pflanzenöl zum Braten
¼ TL edelsüßes Paprikapulver	½ TL scharfer Senf	

1 Die **Frühlingszwiebel** putzen, waschen und nur den weißen und hell gelbgrünen Teil sehr fein würfeln. In etwas **Butter** andünsten. Den **Knoblauch** schälen, durchpressen, dazugeben und mit **Curry** und **Paprika** würzen. Die **Kapern** abtropfen lassen und mit den **Sardellen** sehr fein hacken, kurz mitdünsten lassen und alles mit dem **Cognac** ablöschen. Kurz aufkochen lassen, vom Herd nehmen, fein gehackte **Petersilie**, **Estragon** und **Senf** einrühren und abkühlen lassen. **2** Die weiche **Butter** mit einem Rührgerät cremig aufschlagen, dann mit einem Schneebesen die vorbereitete

Gewürzmischung gründlich unterziehen. In den Kühlschrank stellen, bis die Butter wieder fester wird. Dann zu einer etwa 3 cm dicken Rolle formen und in Frischhaltefolie einschlagen. Im Kühlschrank über Nacht durchziehen lassen. **3** Am nächsten Tag den Backofen auf 120 °C vorheizen. Die **Rumpsteaks salzen, pfeffern** und von beiden Seiten in **Pflanzenöl** kräftig anbraten. Danach 20 Minuten im Backofen ruhen lassen, sie sollten dann medium sein. **4** Zum Essen etwa 1 cm dicke Scheiben von der kalten Butter abschneiden und auf den Steaks schmelzen lassen.





Avocadosalat mit Mandarinen

Zutaten für 4 Personen

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten

2 Frühlingszwiebeln
 2 Mandarinen
 2 Tomaten
 2 kleine Köpfe Romana-Salat
 2 reife Avocados
 2 EL Zitronensaft
 Meersalz
 frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
 2 EL Olivenöl

H. G. „Avocados brauchen aufgrund ihres hohen Fettgehalts leichtere Zutaten als Begleitung sowie erfrischende Säure. Die liefern hier Zitrone, Mandarine und Tomate in einer überraschend stimmigen Kombination.“

I. F. „Dass ich das mal von Ihnen höre, Herr Gote! Aber recht haben Sie – so bleibt auch die Avocado leicht!“

1 Die **Frühlingszwiebeln** putzen, waschen, längs halbieren und quer in sehr feine Streifen schneiden. Die **Mandarinen** schälen, die **Tomaten** waschen. Tomaten und Mandarinen fein würfeln. **2** Jeweils die beiden äußeren Blätter von den **Salaten** entfernen, den Strunk knapp abschneiden. Salate waschen, längs halbieren, dann quer in etwa 1 cm breite Streifen schneiden.

Alle vorbereiteten Zutaten in einer Schüssel miteinander vermischen. **3** Die **Avocados** halbieren, die Steine entfernen, das Fruchtfleisch vorsichtig mit einem Löffel aus der Schale heben und in Stücke schneiden. Mit **Zitronensaft** beträufeln und unter den Salat ziehen. **Salzen, pfeffern, Olivenöl** zugeben und noch einmal gründlich mischen. Sofort servieren.



Suppen



Sandwiches



Wraps



Asiatische Snacks



Vollkornbrot



Frühstücksei



Smoothies



Joghurt

H. G. „Dieses Gulasch ist so aufwendig, dass es praktisch einen kulinarischen Marathonlauf unter den Rezepten dieses Buches darstellt. Aber es belohnt die Mühe mit göttlichem Aroma. Lässt sich gut portionsweise einfrieren.“

I. F. „Und wenn man dann den Lauf noch irgendwann in echt nachholt, schmeckt das Gulasch umso besser!“




H. G. „Nehmen Sie unbedingt frische Maiskolben, weil Mais aus der Dose oft zu süß schmeckt.“

I. F. „Und vor allem ist Mais ein wunderbarer Lieferant von Ballaststoffen.“







H. G. „Anders als in unseren Breitengraden, wo Tofu eher den strikten Vegetariern und Veganern vorbehalten ist, ist Tofu in Asien nicht Teil einer Ernährungsideologie, sondern ein schlichtes Grundnahrungsmittel. In Vietnam entsteht daraus mit Gehacktem vom Schwein eine außergewöhnliche Delikatesse.“

I. F. „Und genau deswegen sollten wir Tofu auch nicht wie bei uns als Fleischersatz ansehen, sondern als eigenständige Vitalstoffquelle.“

















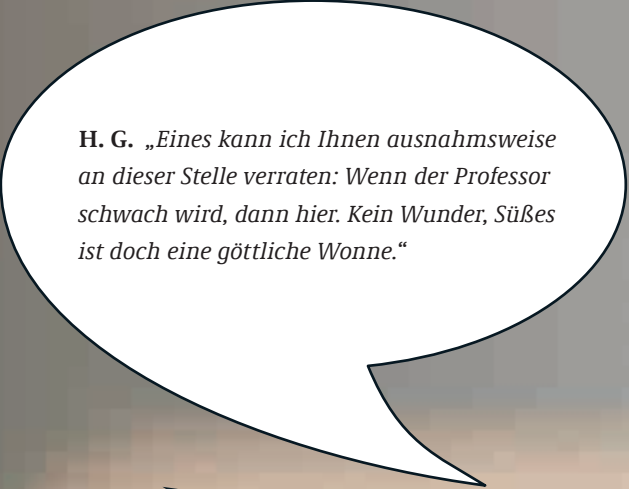




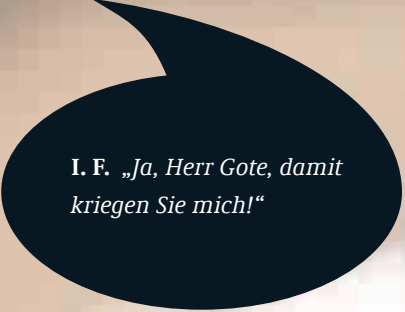








H. G. „Eines kann ich Ihnen ausnahmsweise an dieser Stelle verraten: Wenn der Professor schwach wird, dann hier. Kein Wunder, Süßes ist doch eine göttliche Wonne.“



I. F. „Ja, Herr Gote, damit kriegen Sie mich!“







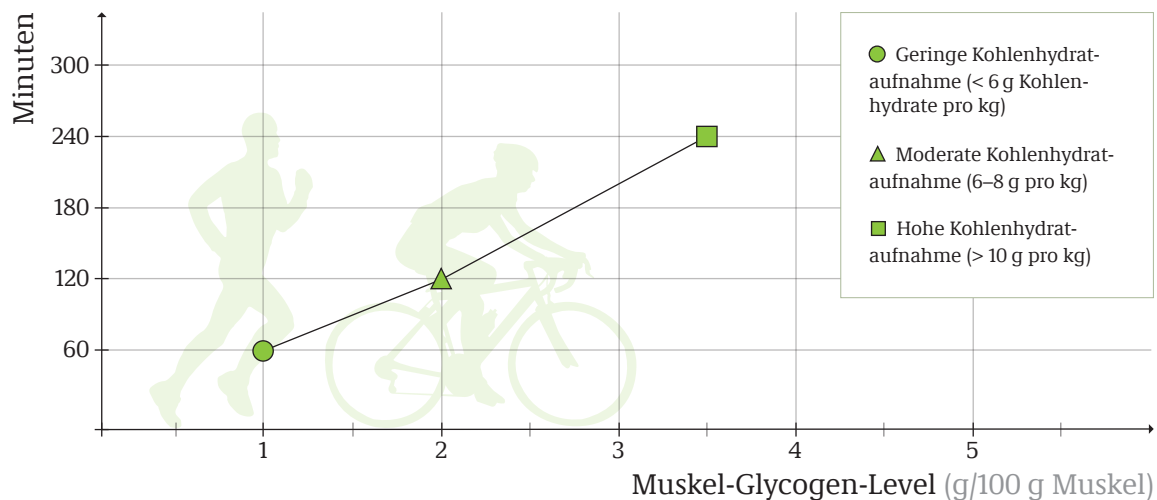
Kohlenhydrate – warum Ihr Körper Low Carb nicht verdient hat

Kohlenhydrate – mir scheint es, als wäre das heute ein echtes Unwort. Und erst Kohlenhydrate zu essen! Wer traut sich, das überhaupt noch zu sagen? Kohlenhydrate sind völlig out und Low Carb ist in! Doch ist das richtig?

Alle für den menschlichen Stoffwechsel notwendigen Kohlenhydrate können auch vom Körper selbst hergestellt werden. Das kann man als doppelte Sicherung verstehen, denn so kann der Sprit niemals ausgehen und alle organischen Funktionen, die an Kohlenhydrate geknüpft sind, können weiterlaufen. Kohlenhydrate sind also vom Grundsatz her keine essenziellen Nährstoffe. Wir wissen, dass wir Fett nahezu grenzenlos speichern können. So ist es ganz einfach, 100.000 Kilokalorien an Energie in Fettzellen zu speichern. Das entspricht einem Körperfettanteil von etwa 15 Prozent bei einem normalgewichtigen, 70 Kilogramm schweren

Mann. Und Übergewichtige speichern natürlich Unmengen mehr an Fett. Bei Kohlenhydraten sieht das Ganze etwas sparsamer aus.

Der Körper kann etwa 400 bis 600 Gramm Kohlenhydrate in der Leber und den Muskeln speichern. Das entspricht etwa 1.600 bis 2.400 Kalorien, also 4 Kalorien pro Gramm Kohlenhydrate, in Abhängigkeit von Körpergröße, Tageszeit etc. Das hört sich zunächst recht viel an. Betrachtet man aber, dass nur etwa 400 bis 600 Kalorien davon direkt über den Blutkreislauf nutzbar sind, erkennen wir, dass wir gar nicht so energiegeladen sind. Wir müssen und sollten mit den Kohlenhydraten im Tagesverlauf also sorgfältig umgehen. Und gerade auch im Sport wissen wir, was zu schneller Energieverbrauch bedeutet – das Ende! Wie viel Arbeitszeit uns in Abhängigkeit zur Zufuhr der Kohlenhydrate zur Verfügung steht, verdeutlicht die Abbildung:



Die Abbildung zeigt, dass eine kohlenhydratarme Ernährung den Anteil der Kohlenhydratspeicher in den Muskeln stark beeinflusst und nach etwa 60 Minuten körperlicher Arbeit der Arbeitsspeicher leer ist. Und dass ein voller Speicher, ausgelöst durch eine kohlenhydratreiche Ernährung im Vorfeld einer sportlichen Aktivität, dazu führt, dass ohne Nachtanken deutlich länger durchgehalten werden kann. Die 24-Stunden-vorher-Strategie empfiehlt sich also.

Kohlenhydrate lohnen sich! Nur gut müssen sie sein und von hoher Qualität – dann nützen sie nur. Selbst beim Abnehmen helfen sie. Und schmecken tun sie doch sowieso.

Die besondere Rolle der Kohlenhydrate

Kohlenhydrate sind unsere wichtigsten Energiequellen – unser Master-Sprit, der uns bei allen Leistungen, selbst bei Denkleistungen, ständig zur Verfügung stehen sollte. Der Organismus braucht bei der Bearbeitung von Kohlenhydraten weniger Sauerstoff als bei Fett, was die Kohlenhydratenergie so variabel und leistungsfähig macht. Deshalb sollten Sie täglich etwa 6 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht in Form von guten Kohlenhydraten zu sich nehmen. Sportler und aktive Menschen sollten natürlich etwas mehr zuführen, wobei insgesamt etwa 45 bis 50 Prozent aller Kalorien aus Kohlenhydraten stammen sollten. Das Streichen von Kohlenhydraten wäre Leistungsselbstmord!

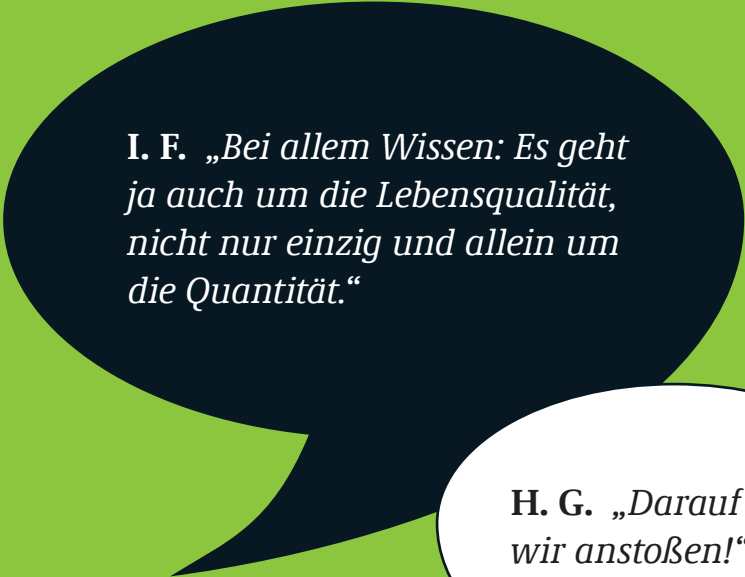
- Gute Kohlenhydrate sind die langkettigen Kohlenhydrate, die länger in der Verarbeitung brauchen und deshalb weitaus weniger intensiv zu einem Anstieg des Blutzuckers führen

(glykämische Last). Das macht nicht nur länger satt, sondern verhindert auch die Stoffwechsellachterbahn, die nicht selten zu einer Abwehrhaltung der Körperzellen, der gefürchteten Insulinresistenz führt, der Vorstufe des Diabetes.


- Kohlenhydrate sind der einzige Lieferant von Ballaststoffen für den Organismus. Die darin enthaltenen Fasern sind meist für den Körper nicht verdaulich – damit fördern sie die Arbeit des Verdauungssystems sowie auch sämtliche Bearbeitungsprozesse. Und darüber hinaus ergibt sich daraus eine direkte Beeinflussung der Nutzung von Vitaminen und Mineralstoffen, die nicht selten an den Energieträger Kohlenhydrate gebunden ist.
- Um täglich Leistung erbringen zu können, ist es sinnvoll und notwendig, dass die Speicher gefüllt sind. Diese Speicher sind recht klein und führen nicht selten bei leerem Füllungs-zustand zu vorzeitigem Abbruch der Leistung, und das nicht nur im Sport. Deshalb sollten Sie

H. G. „Fehlende Kohlenhydrate sind Leistungsselbstmord? Dann ist der ganze Low-Carb-Hype also für die Katz?“





I. F. *„Bei allem Wissen: Es geht ja auch um die Lebensqualität, nicht nur einzig und allein um die Quantität.“*



H. G. *„Darauf sollten wir anstoßen!“*



„Ran an den Speck macht lecker schlank“

Jedes Vorhaben, das man nicht gern in seine täglichen Gewohnheiten übernimmt, wird von den meisten Menschen schnellstmöglich beendet. Die gefühlte Belohnung muss aus diesem Grund immer stärker sein als der gefühlte Einsatz.

Genau deshalb gelingt es mit besonders gut schmeckendem Essen viel leichter, weniger und richtig zu essen. Und dauerhaft mehr Bewegung und ein höherer Kalorienverbrauch funktionieren nur mit dem Prinzip der ständigen Unterforderung, weil der Spaß im Vordergrund bleiben muss. Beides zusammen macht mühelos schlank und fit – bei höchstem Genussfaktor.

Mit diesen revolutionären Erkenntnissen schaffen der prominente Koch Helmut Gote und der renommierte Sportprofessor Ingo Froböse die althergebrachten Diätkonzepte praktisch ab. Dabei könnte das Holz nicht unterschiedlicher sein, aus dem die beiden Autoren geschnitzt sind: Der Bestsellerautor Ingo Froböse steht für Sport, Gesundheit und Disziplin. Helmut Gote, bekannter Radiokoch, liebt Butter, Sahne und Speck und denkt gar nicht daran, grundsätzlich auf einen guten Rotwein zu verzichten. In diesem Buch beweisen sie, dass man mit bewusstem Genuss und moderater Bewegung am einfachsten langfristig zum Traumgewicht kommt.

**BECKER
JOEST
VOLK
VERLAG**

www.bjvv.de

ISBN 978-3-95453-082-3